

## Hypnose

ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der sich von unserem Wachzustand unterscheidet. Die Gehirnwellen, die das EEG bei Hypnose aufzeichnet, sind Gehirnwellen, die auch bei Entspannung und Meditation messbar sind.

Unsere rechte Gehirnhälfte übernimmt die Führung und sorgt dafür, dass wir das Alltags-Denken loslassen und stattdessen gesteigerte Kreativität, Bildhaftigkeit, Phantasie und plastische Erinnerung möglich werden.

Die Frequenzveränderungen in unserem Gehirn öffnen den Zugang zu unbewusstem Material, zu Träumen, freien Assoziationen und verborgenem Wissen – ein ganz natürlicher Zustand, durch den wir in Kontakt mit uns selbst sind und unsere inneren Kräfte nutzen, um selbst Veränderungen herbeiführen zu können.

*„In jedermann ist etwas Kostbares,  
das in keinem anderem ist.“*

Martin Buber

Während einer Hypnose sind unsere Sinne (Sehen, Hören, Fühlen etc.) vorrangig nach innen gerichtet, sodass das Außen in den Hintergrund rücken kann. Dies bedeutet nicht, dass das Außen „ausgeschaltet“ ist und wir uns dem Hypnotiseur ausliefern – eine häufige Sorge und Assoziation bei dem Begriff Hypnose. Moderne Hypnosetherapie ist eine Arbeit auf „Augenhöhe“ – sie distanziert sich klar von der Show-Hypnose.

Die Rolle des Hypnotiseurs ist eine begleitende. Er oder sie bringt Ideen ein und stimmt diese mit dem Klienten / Patienten ab.

So können auch tiefe Verletzungen in einem geschützten Rahmen noch einmal auftauchen und Heilung erfahren.

## Hypnoseausbildung

Es wird häufig die Frage gestellt, ob jeder Hypnose erlernen kann oder ob besondere Fähigkeiten dafür Voraussetzung sind.

Grundsätzlich ist es jedem möglich, Hypnose zu erlernen und anzuwenden, und doch sind einige Aspekte förderlich wie z. B.

- Freude an der Arbeit mit Menschen,
- Offenheit für kreative Lösungen,
- Lernbereitschaft,
- Selbstreflexion,
- Akzeptanz und Respekt für den Menschen, mit dem wir arbeiten,
- Vertrauen in die eigene Intuition.

Eine Ausbildung als HeilpraktikerIn oder HeilpraktikerIn für Psychotherapie ist ein großer Vorteil - doch kein Muss.

Als Hypnotiseur gilt es, flexibel zu sein und sich immer neu auf die Kreativität und Weisheit des Unterbewusstseins einzustellen. Nur sehr selten funktionieren „Kochrezepte“, d. h. Hypnosen mit festen Vorgaben und fixen inneren Bildern.

In der Hypnose gilt es, der Intuition zu folgen. Jede Hypnose ist wie ein Gemälde, bei dem der Klient/ Patient als Maler die Idee für ein Motiv in sich trägt und während des Malens (in der Hypnose) die verschiedenen Bildteile, die Struktur, die Farbnuancen und Schattierungen – das Licht – deutlich sichtbar werden.

Auf diese Weise eröffnet uns die Hypnose neue Blickwinkel und Perspektiven, zeigt Lösungs- und Heilungswege, die auf der „reinen Verstandesebene“ nicht hätten gedacht werden können. So kann Hypnose Heilung auf allen Ebenen ermöglichen.

## Kursinhalte

Die Hypnose-Ausbildung erstreckt sich über fünf Wochenenden und zeichnet sich durch einen hohen Praxis-Anteil aus, der es allen Teilnehmern ermöglicht, im Anschluss an die Ausbildung eigenständig und sicher Hypnosen anzuwenden.

Grundlage der Ausbildung bildet das erste Wochenende (GK). Die Teilnehmer geben und erfahren jeweils zwei Hypnosen und sind im Anschluss an dieses Wochenende in der Lage, eigenständig Entspannungshypnosen durchzuführen. Eine Teilnahme am Grundkurs ist bei vorhandenen Grundkenntnissen nicht Voraussetzung für den Aufbaukurs.

Die Vertiefung und Spezialisierung wird durch den vier Wochenenden umfassenden Aufbaukurs (AK) möglich.

**Die detaillierten Inhalte findest Du  
auf der nächsten Seite!**

## Kursleitung

### Sonja Jensen

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis in Eckernförde und Dozentin an der Ascendium Akademie

„Seit vielen Jahren bin ich als Coach tätig - mit der Basis und Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg - und habe mich oft mit der Frage beschäftigt, wie eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein möglich ist, so dass eine positive Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln erfolgen kann.

Meine Ausbildung in klinischer Hypnose und Hypnotherapie brachte mir die Antwort und dieser Erfahrungsschatz fließt in meine tägliche Arbeit mit ein.

Durch Hypnose kann man in fast allen Bereichen menschlicher Aktivität Verbesserungen erreichen, insbesondere auch in der Heilung und Linderung von Schmerzen und Krankheiten.

Diese Freude, Begeisterung und das Wissen teile ich sehr gerne, weil ich von der Wirksamkeit dieses Verfahrens überzeugt bin.“

## Kursinhalte im Detail

### Grundkurs (GK) – einzeln buchbar:

- Grundlagen der Hypnose, Indikationen und Kontraindikationen für Hypnose als Therapieverfahren,
- Erlernen der Hypnoseeinleitung und -ausleitung in zwei Varianten (Praxis),
- Wahrnehmungsübungen / Phänomene der Hypnose (Praxis),
- Erlernen einer individuellen Hypnose und das Anleiten einer Reise an einen individuellen Kraftort.

### Aufbaukurse (AK) 1 - 4:

- erweitertes Wissen zur Hypnose: Rapport, Hypnosestadien etc.
- Vertiefungsverfahren
- Suggestionen tief und langanhaltend im Unterbewussten verankern
- hypnotische Sprache: Suggestionen entwickeln und anwenden
- Zielarbeit / Zielfindung
- nicht dienliches Verhalten / Glaubenssätze auflösen
- dienliche Strategien entwickeln, so dass Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln möglich ist
- Erlernen und Anwenden der dynamischen Hypnose
- ressourcenorientierte, generative und hochdynamische Interventionen, z. B. zur Blockadenlösung, Zielfindung, zum Aufbau von Ressourcen etc.
- Gesundheitsprävention / -prophylaxe
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- körperliche Themen
- Ängste / Phobien
- Altersregression / Arbeit mit dem inneren Kind
- intensive Wiederholung und Verbinden des Gelernten

## Kursdaten

### Termine & Kosten:

Grundkurs: 20. / 21. Januar 2024

**Kosten: 310 Euro** (ermäßigt: 280 Euro\*)

Aufbaukurs: 17. / 18. Februar 2024  
2. / 3. März  
16. / 17. März  
27. / 28. April

**Kosten: 1.240 Euro** (ermäßigt: 1.120 Euro\*)  
zahlbar in vier Raten

### Zeiten jeweils:

samstags/sonntags 10 – 18 Uhr

### Teilnehmerzahl: 8 – 14

\*Die Ermäßigung gilt für SchülerInnen mit einem bei Kurs-Anmeldung bestehenden Ausbildungsvertrag im Fachbereich Heilpraktik mit der Ascendium Akademie.

### Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de)

### Veranstaltungsort:



**Ascendium Akademie**

Hauptstraße 57  
24975 Hürup  
Tel. 04634-9397990  
[ascendium-akademie.de](http://ascendium-akademie.de)

## Ausbildung



# Hypnose

- ❖ Intuitives Arbeiten
- ❖ Fundierte Ausbildung



**Ascendium  
Akademie**

Lernen  
Wachsen  
Heilen