

Mag. Barbara Jascht



# Hypnose & Rückführung

Entdecke dein verborgenes  
Selbst und befreie dein volles  
Potenzial!

© 2025 von Mag. Barbara Jascht & Dr. Michael Hartschen. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist durch internationale Urheberrechtsgesetze geschützt. Die Vervielfältigung oder Weitergabe, egal in welcher Form oder durch welche Medien, ob elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufnahmen oder durch jedes Speicher- oder Abrufsystem, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.

Jede Person, die eine nicht autorisierte Handlung in Bezug auf dieses Werk vornimmt, kann sich strafrechtlich und/oder zivilrechtlich haftbar machen.

Dieses E-Book dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt keine professionelle Beratung dar. Es wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, doch der Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben. Jeder Leser ist selbst dafür verantwortlich, wie er die Informationen umsetzt.

Die in diesem E-Book dargestellten Techniken und Methoden, insbesondere im Bereich der Hypnose und Rückführung, dienen der persönlichen Weiterentwicklung und Selbsterfahrung. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Schäden oder unerwünschte Nebenwirkungen übernehmen die Autoren keine Haftung.

In diesem E-Book wird die weibliche und männliche Form gleichwertig verstanden und verwendet.

Veröffentlicht im Eigenverlag von Mag. Barbara Jascht.

#### ÜBER DIE AUTOREN

Mag. Barbara Jascht ist Psychologin mit klinischem Schwerpunkt, Expertin für spirituelle Psychologie, diplomierte Wirtschaftstrainerin und zertifizierter Coach. Sie verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung als Coach und Trainerin und hat in dieser Zeit Tausende von Menschen begleitet. Barbara ist zudem Autorin mehrerer Bücher, darunter "Wie du zur top-bezahlten Unternehmerin wirst", "Finde deine Geldpersönlichkeit" und "Karma kommt nicht von Chamäleon". In ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes psychologisches Wissen mit spirituellen Ansätzen, insbesondere in den Bereichen Hypnose und Rückführung.

Dr. Michael Hartschen ist Unternehmer-Coach und Business-Experte mit umfangreicher Erfahrung in den Bereichen Unternehmertum, Mindset, Innovationen, Marketing und Einfachheit. Er war von 2001 bis 2019 als Dozent an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften tätig und engagiert sich als Coach für Start-up- und Non-Profit-Unternehmen. Michael hat Bücher wie "simplicity." und "Innovationsmanagement" verfasst. Gemeinsam mit Barbara Jascht verbindet er die physische, technische Welt des Unternehmertums mit der Welt der Spiritualität und unterstützt Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Für weitere Informationen oder professionelle Beratung und Unterstützung besuchen Sie [www.transision.net](http://www.transision.net).

# Inhaltsverzeichnis

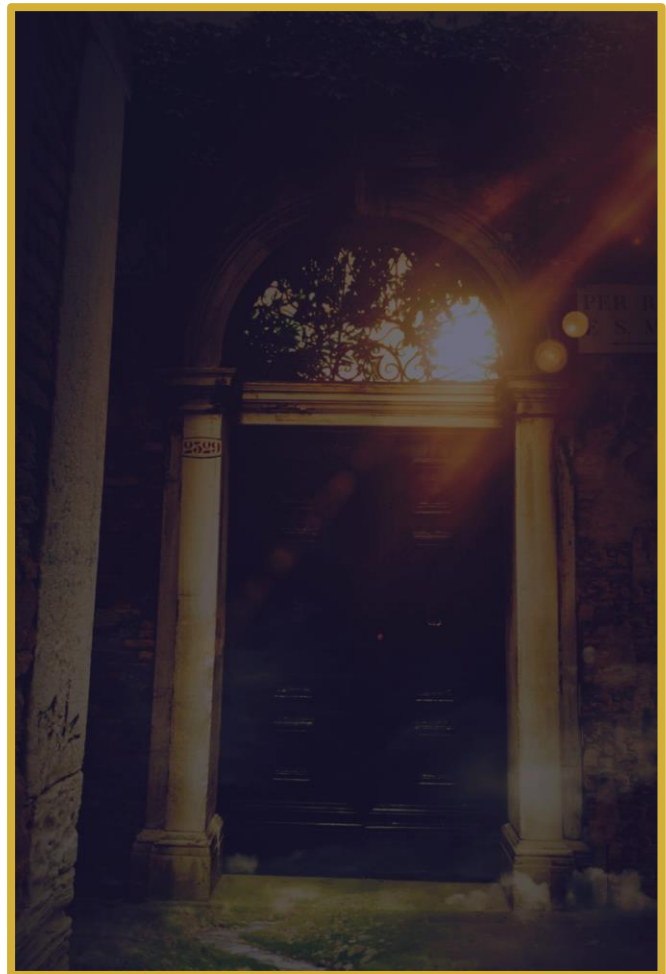
Einleitung.....	5
Kapitel 1: Meine Geschichte mit Hypnose und Rückführung.....	7
Kapitel 2 Die Geschichte der Hypnose und Reinkarnationstherapie .....	10
Kapitel 3: Die Reinkarnationstherapie – Eine Reise in frühere Leben?.....	13
Kapitel 4: Die Wissenschaft hinter der Hypnose.....	15
Neurobiologische Effekte von Hypnose .....	15
Hypnose in der Psychotherapie und Medizin .....	16
Hypnose in der Reinkarnationstherapie .....	16
Kapitel 5: Warum funktioniert Hypnose?.....	17
Die Kraft der Suggestion und Neuroplastizität.....	17
Wie Hypnose oder Rückführung Ängste, mangelnden Selbstwert und Selbstzweifel beeinflussen kann .....	18
Für welche Probleme eignet sich Hypnose? .....	20
Für welche Probleme eignet sich eine Rückführung?.....	21
Kapitel 6: Hypnose im Business – Schlüssel zum Potenzial des Unterbewusstseins.....	23
Direkte hypnotische Techniken – unmittelbare Wirkung auf die Person .....	23
Indirekte und metaphorische Hypnose (Milton-Erickson- Methode).....	24
Hypnotische Sprachmuster und Neuromarketing .....	24
Kreativprozesse mit hypnotischen Techniken .....	25
Fazit: Hypnose – ein kraftvoller Schlüssel zu deinem Erfolg.....	27
Kapitel 7: Selbsthypnose – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.....	28
Die richtige Umgebung schaffen .....	29

Effektive Entspannungstechniken .....	29
Selbsthypnose-Methoden für Selbstwert, Angstlösung und innere Heilung.....	30
Kapitel 8: Häufige Fragen und Herausforderungen .....	32
Kapitel 9: Die Reise zu dir selbst beginnt genau jetzt.....	37
Nächste Schritte: Deine Reise vertiefen .....	38
Kapitel 10: Ein liebevoller Impuls zum Abschluss.....	40
Quellen und weiterführende Literatur.....	41
Meditation & Hypnose im Alltag: .....	41
Literatur und Inspiration .....	41
Kontakt .....	43

# Einleitung

Herzlich willkommen zu diesem Buch über Hypnose und Rückführungen (auch Reinkarnationstherapie genannt). Vielleicht hast du schon einmal von Hypnose gehört oder bist ihr sogar bereits begegnet. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem faszinierenden Phänomen? Ist es bloße Einbildung, eine magische Fähigkeit oder eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Veränderung des eigenen Lebens? Und wie passt die Reinkarnationstherapie in dieses Bild? In den nächsten Kapiteln wirst du erfahren, dass Hypnose weit mehr ist als ein Trick oder ein Show-Effekt – sie ist ein mächtiges Werkzeug, das tiefgreifende Veränderungen in deinem Leben bewirken kann. Besonders spannend ist ihr Einsatz in der Reinkarnationstherapie, einer Methode, die sich mit Erinnerungen aus früheren Leben beschäftigt und dabei helfen kann, alte seelische Muster aufzulösen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich nach Freiheit und Freude sehnen, aber immer wieder auf innere Blockaden, diffuse Ängste oder mangelnden Selbstwert stoßen. Vielleicht kämpfst du mit Unsicherheiten, Zweifeln oder hast das Gefühl, dass dich etwas zurückhält, ohne genau zu wissen, was es ist. Hypnose kann dir helfen, diese Hindernisse sanft aufzulösen und dein volles Potenzial zu entfalten. Die Reinkarnationstherapie geht noch einen Schritt weiter und



ermöglicht es, über den Ursprung dieser Blockaden hinauszugehen – teilweise weit über das aktuelle Leben hinaus.

Wir werden uns in diesem Buch mit der Geschichte, den wissenschaftlichen Grundlagen und den psychologischen sowie spirituellen Aspekten von Hypnose und Rückführung beschäftigen. Du wirst verstehen, warum sie funktioniert, welche Mechanismen dahinter stecken und warum sie so wirksam ist. Besonders spannend sind dabei auch aktuelle wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit von Hypnose belegen. Zudem werfen wir einen Blick darauf, wie sich die Reinkarnationstherapie mit Hypnose verbinden lässt und welche erstaunlichen Erlebnisse und Erkenntnisse Menschen bereits damit gemacht haben.

Doch Theorie allein reicht nicht aus – daher wirst du in diesem Buch eine praktische Anleitung für Selbsthypnose finden. Diese wird dir helfen, die ersten Schritte in eine neue, kraftvolle und selbstbestimmte Richtung zu gehen. Du wirst lernen, wie du durch Selbsthypnose mehr Selbstvertrauen gewinnst, Ängste überwindest und dir selbst mit mehr Liebe und Mitgefühl begegnest. Außerdem wirst du erfahren, wie du mit speziellen Hypnosetechniken möglicherweise auf Erinnerungen zugreifen kannst, die über dieses Leben hinausreichen. Dieses Buch soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch

„Wissen und nicht danach handeln, heißt nicht wissen.“

*Mag. Barbara Jascht*

praktische Erfahrungen ermöglichen. Wenn du bereit bist, dich auf diese faszinierende Reise einzulassen, wirst du vielleicht Antworten auf tiefgehende Fragen finden, die dein Leben nachhaltig verändern können. Aber wie sind wir - ich und mein Mann Michael - überhaupt zu diesen Themen gekommen? Mein Weg hat schon sehr früh begonnen.

# Kapitel 1: Meine Geschichte mit Hypnose und Rückführung

Schon seit meiner Jugend bin ich fasziniert von allem Mystischen und Magischen. Seit meinem 12. Lebensjahr habe ich unterschiedlichste Heiler kennengelernt. Der Grund dafür war, dass ich von Kindesbeinen an mit einer schwachen Gesundheit und vielen Krankheiten zu kämpfen hatte. Vielfach war die Schulmedizin ratlos. Meine Mutter wandte sich deshalb hilfesuchend an Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten.

Heute erlebt altes, energetisches Heilwissen glücklicherweise eine Renaissance, doch damals – in den 70er und 80er Jahren – wurden solche Kontakte nur unter der Hand weitergegeben. Im Laufe der Jahre erlebte ich viele Heilungen, lernte Menschen mit erstaunlichen Gaben kennen und mein Interesse an diesem unbegrenzten Feld der Möglichkeiten wurde immer größer. Ich lernte quasi im Vorbeigehen wirksame energetische Praktiken. Schon früh, in meinen Zwanzigern, lernte ich die Kunst des Pendelns, da ich sehr sensitiv auf Wasseradern und ähnliche Energiefelder reagiere. Ich schulte mich im telepathischen Empfangen von Informationen und verschlang jedes Buch



über energetisches Heilwissen und esoterische Praktiken, das mir in die Hände fiel.

Viele Jahre vergingen. Mittlerweile hatte ich mein Studium der Psychologie beendet, war diplomierte Wirtschaftstrainerin und absolvierte umfangreiche Ausbildungen als Coach. Nebenbei hatte ich zahlreiche Auftritte als Pianistin, überlebte den Tsunami 2004 und brachte 2005 einen Sohn zur Welt. Als Alleinerzieherin mit wenig familiärer Unterstützung und gleichzeitig Unternehmerin blieb nicht mehr viel Zeit, mich mit dem Mystischen und Spirituellen intensiv auseinanderzusetzen. Nie kam mir die Idee, meine medialen Fähigkeiten bewusst mit meinem damaligen Seminar- und Coaching-Business zu verbinden.

Doch ich brachte spirituelle Business-Strategien in die Welt, basierend auf einem Jahrzehnt intensiver Auseinandersetzung mit den Lehren des Buddhismus. Mein Lehrer, der US-Amerikaner Geshe Michael Roach, eröffnete mir 2010 den Zugang zu den karmischen Prinzipien, wofür ich ihm ewig dankbar sein werde. Aber Pendeln im Business? Kontakt mit Geistführern, um – übertrieben gesagt – die nächste Marketingstrategie absegnen zu lassen? Das konnte ich mir damals absolut nicht vorstellen.

Bis ich eines Tages durch eine CD mit einer hypnotischen Suggestion völlig unerwartet in ein vergangenes Leben geschleudert wurde – im wahrsten Sinne des Wortes. Eines meiner größten Lebensthemen war Partnerschaft. Ich war gefühlt schon 25 Jahre lang Single und litt sehr unter dem Alleinsein. Ich wusste tief im Inneren, dass es „diesen einen Mann“ für mich gab, und ich wollte unbedingt herausfinden, warum sich dieses Thema so hartnäckig hielt. Während ich tiefenentspannt auf meiner Couch lag und der sanften Stimme auf der CD lauschte, stiegen plötzlich intensive Bilder aus einem vergangenen Leben in mir auf. In einem tiefen Alpha-Zustand wurde ich regelrecht in die Vergangenheit katapultiert. Plötzlich befand ich mich Hunderte von Jahren zurückversetzt und erlebte unmittelbar die Gewalt durch meinen damaligen Mann, die Angst und den Schmerz einer Flucht bei Nacht. Ich sah mich einen Schwur ablegen, mich nie mehr wieder an einen Mann zu binden. Ich wusste mit unglaublicher Klarheit, dass die Probleme, die mich im jetzigen Leben begleiteten, ihren Ursprung in dieser Vergangenheit hatten. Diese tief bewegende Erfahrung

war der Beginn meiner intensiven Beschäftigung mit Rückführungen und Hypnose.

Anfang 2019 machte ich erneut eine Rückführung und begegnete dort in diesem alten Leben meinem heutigen Ehemann Michael. Diese Begegnung fand auf einem anderen Kontinent und in einer völlig anderen Zeit statt. Alles, was ich in dieser Rückführung erlebte, erfüllte sich kurz darauf in erstaunlicher Präzision.

Auch die Erfahrungen, die ich mit reiner Hypnose machte, erwiesen sich als höchst effektiv. Ein hypnotischer Prozess trug definitiv dazu bei, chronische Schmerzen zu überwinden, die mich lange Zeit begleiteten. Als Psychologin und Coach wollte ich diesen Techniken auf den Grund gehen und absolvierte schließlich Ausbildungen in Hypnose und Reinkarnationstherapie. Spannenderweise ließ sich mein Mann Michael, den ich damals noch nicht kannte, ebenfalls in Hypnose ausbilden.

Heute binden wir Hypnose und Rückführungen erfolgreich in unsere Business- und Life Coachings mit ein. Wir verwenden diese Techniken auch, um Unternehmern und Führungskräften zu helfen, emotionale Blockaden zu lösen, ihren Selbstwert zu stärken und klare Zusammenhänge zwischen Erfolg, Beziehungen und inneren Mustern zu erkennen.

Es begeistert mich jeden Tag aufs Neue, wie Menschen durch diese kraftvollen Methoden Zugang zu ihrem unbegrenzten inneren Potenzial bekommen und ihr Leben dadurch auf allen Ebenen positiv verändern.

Es gäbe noch viel zu erzählen, aber jetzt geht es um dich.

Lass dich neugierig machen und öffne dich für eine spannende Reise in dein Unterbewusstsein. Die Veränderung beginnt genau jetzt – mit diesen Worten, die du liest.

## **Kapitel 2 Die Geschichte der Hypnose und Reinkarnationstherapie**

Die Hypnose und die Idee, dass unsere Seele bereits mehrere Leben durchlaufen haben könnte, sind keineswegs neue Erkenntnisse. Tatsächlich reichen die Ursprünge dieser faszinierenden Methoden tausende von Jahren zurück.

Schon im alten Ägypten und Griechenland wurden hypnoseähnliche Zustände zur Heilung von Krankheiten und zur Verbindung mit höheren Bewusstseinssebenen genutzt. Die Ägypter kannten Tempelschlaf-Rituale, in denen Priester die Menschen durch gezielte Suggestionen und Trancen führten, um Heilung oder spirituelle Erkenntnisse zu fördern. Ebenso nutzen Schamanen verschiedener Kulturen seit jeher bewusst herbeigeführte Trancen, um tieferliegende Wahrheiten aufzudecken und Seelen zu heilen.



Im 18. Jahrhundert wurde Hypnose wissenschaftlich genauer untersucht. Franz Anton Mesmer (1734–1815) entdeckte die faszinierende Wirkung von Suggestionen auf das Unterbewusstsein.

Er war ein österreichischer Arzt und Begründer des sogenannten Mesmerismus, einer Vorform der heutigen Hypnose.

Er war überzeugt, dass Menschen und Tiere von einer universellen Energie durchströmt würden, die er als animalischen Magnetismus bezeichnete. Krankheiten betrachtete er als Störungen im Fluss dieser feinstofflichen, magnetischen Energie. Mesmer behandelte Patienten mithilfe von Handauflegen und magnetischen Berührungen, um den Energiefluss wiederherzustellen.

Mesmer wurde besonders in Paris populär und zog Menschen aus allen Gesellschaftsschichten an, darunter auch viele bedeutende Persönlichkeiten. Der Begriff „Mesmerisieren“ leitet sich bis heute von seinem Namen ab und bezeichnet das Einleiten eines tranceähnlichen Zustandes durch intensive Faszination oder Suggestion. Mesmer gilt deshalb als Pionier, der den Weg zu den modernen Hypnosetechniken ebnete.

Später entwickelte Dr. Milton Erickson (1901–1980), einer der bedeutendsten Hypnose-Pioniere des 20. Jahrhunderts, hypnotherapeutische Techniken, die heute Grundlage der modernen Hypnosetherapie sind. Milton H. Erickson war ein US-amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut. Er zeichnete sich besonders dadurch aus, dass er Hypnose als natürliche Fähigkeit des Menschen ansah. Im Gegensatz zu früheren Hypnoseformen, die oft auf direkte, autoritäre Suggestion setzten, nutzte er indirekte Suggestionen und metaphorische Sprache, um das Unterbewusstsein anzusprechen und tiefe Veränderungen zu bewirken.

Parallel dazu entwickelte sich die Reinkarnationstherapieforschung, vor allem durch die Arbeit von Dr. Ian Stevenson und Dr. Brian L. Weiss. Sie dokumentierten Fälle von Menschen, die durch Rückführungen in frühere Leben erstaunliche Heilungen von Ängsten, chronischen Schmerzen und emotionalen Blockaden erfuhren. Dr. Weiss, ursprünglich ein Skeptiker,

wurde durch konkrete Fallstudien und Erlebnisse seiner Patienten zu einem der größten Verfechter der Reinkarnationstherapie weltweit.

Heute erleben beide Techniken eine beeindruckende Renaissance, nicht nur im Privat- sondern auch im Berufsleben. Spirituell offene Unternehmer und Führungskräfte beginnen zunehmend den Wert dieser tiefgehenden Methoden zu erkennen, vor allem im Business. Sie begreifen, dass Hypnose und Rückführungen kein Hokuspokus sind, sondern kraftvolle Wege, um unbewusste Muster zu erkennen und zu verändern.

“Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.”  
*Alfred Adler, Psychoanalytiker*

Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die ihre Wirksamkeit belegen, und immer mehr Menschen berichten begeistert von ihren positiven Erfahrungen.

In diesem Buch wirst du erfahren, wie auch du diese jahrhundertealten Methoden nutzen kannst, um dein volles Potenzial zu entfalten und frei von Blockaden zu leben.

## **Kapitel 3: Die Reinkarnationstherapie**

### **– Eine Reise in frühere Leben?**

Hast du dich jemals gefragt, warum dich bestimmte Orte magisch anziehen oder du weißt, dass du schon einmal da gewesen bist, ohne erklären zu können warum? Oder weshalb du bei bestimmten Menschen das Gefühl hast, sie schon ewig zu kennen? Manche Erlebnisse, Gefühle und Ängste scheinen keine erkennbare Ursache in unserem jetzigen Leben zu haben – und doch beeinflussen sie uns tief. Genau hier setzt die Reinkarnationstherapie an.

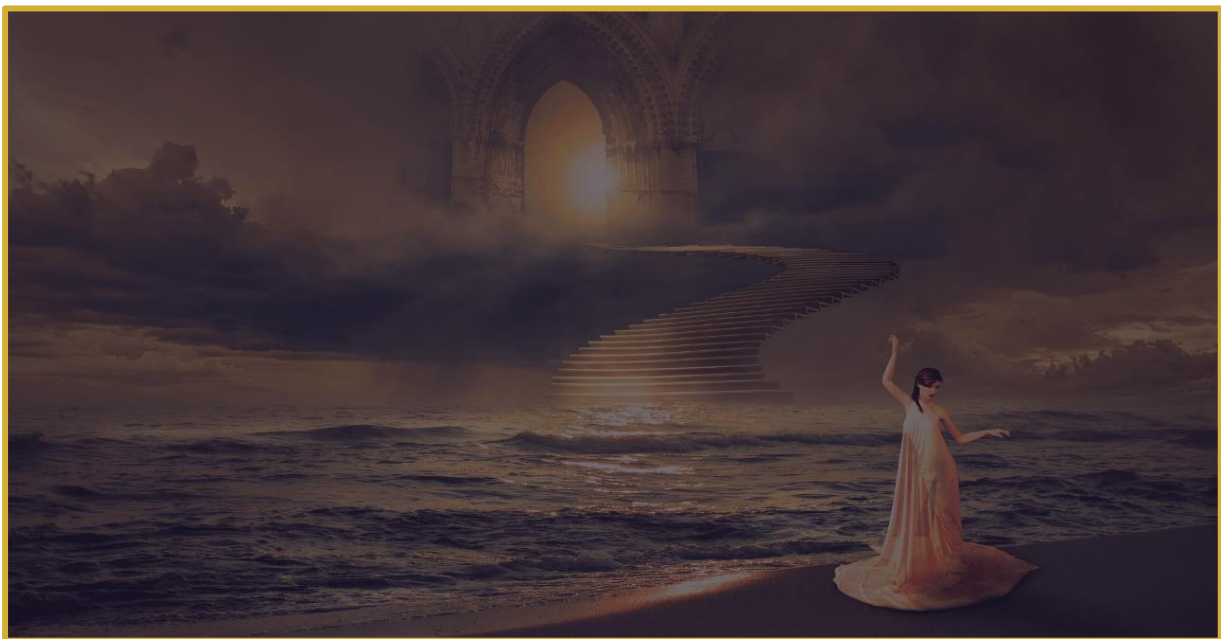
Die Grundannahme der Reinkarnationstherapie ist, dass unsere Seele aufgrund der Wiedergeburt durch viele Leben reist und dabei Erfahrungen sammelt. Manche dieser Erfahrungen sind heilsam, andere prägend und wiederum andere hinterlassen emotionale Wunden, die sich über mehrere Leben hinweg bemerkbar machen. Ein Trauma, das in einer vergangenen Existenz entstanden ist, kann sich in diesem Leben als unerklärliche Angst, ein wiederkehrendes Beziehungsmuster, als gesundheitliches Problem oder eine Blockade im Berufsleben zeigen. Rückführungen können helfen, diese Wurzeln sichtbar zu machen und leiten dadurch schon eine Lösung ein.

Durch Hypnose ist es möglich, in tiefere Schichten des Unterbewusstseins vorzudringen – dort, wo Erinnerungen gespeichert sind, die unser Bewusstsein längst vergessen hat. Dabei können Bilder, Gefühle oder sogar ganze Szenen auftauchen, die mit einer früheren Existenz in Verbindung stehen. Manche Menschen sehen sich in anderen Epochen, mit anderen Namen und Leben. Sie erinnern sich oft mit erstaunlicher Klarheit an Daten und Fakten. Andere erleben symbolische Bilder, die sich später als Schlüssel zu aktuellen Herausforderungen entpuppen.

Unabhängig davon, ob man an frühere Leben glaubt oder diese Bilder als Metaphern des Unterbewusstseins betrachtet, liegt der wahre Wert einer Rückführung in ihrer Wirkung: Sie kann tiefe emotionale Einsichten bringen, Ängste auflösen und neue Klarheit schaffen. Viele Menschen berichten, dass sie nach einer Rückführung eine tiefere innere Ruhe verspüren, weil sie erkennen, woher bestimmte Ängste oder Blockaden stammen – und diese loslassen können.

“Bis du dem Unbewussten bewusst wirst, wird es dein Leben steuern und du wirst es Schicksal nennen.”  
*C.G. Jung, Psychoanalytiker*

Ich erinnere mich noch gut an eine sehr emotionale, tiefgehende Hypno-Rückführung (das ist eine Rückführung mit speziellen hypnotischen Anteilen), die ich mit einer deutschen Führungskraft durchführen durfte. Unter anderem litt die Dame unter einer großen Angst, was das Autofahren betraf. Sie konnte kaum selbst mit dem Auto fahren, wenn, dann nur kleine Strecken und danach war sie schweißgebadet. Das stellte eine große Einschränkung in ihrem Leben dar. Durch die Hypno-Rückführung war sie mit einem Schlag von ihrer Fahrangst befreit und brettet seit damals unbeschwert über die Autobahnen.



## **Kapitel 4: Die Wissenschaft hinter der Hypnose**

Hypnose ist nicht nur ein faszinierendes Thema, sondern auch wissenschaftlich gut erforscht. In den letzten Jahrzehnten haben zahlreiche Studien belegt, dass Hypnose eine messbare Wirkung auf das Gehirn hat und therapeutisch wirksam eingesetzt werden kann. Forscher der Stanford University fanden heraus, dass das Gehirn in Hypnose in spezifische Muster eintritt, die es ermöglichen, Verhaltensweisen und Überzeugungen schneller zu verändern als im normalen Wachzustand. Eine weitere Studie der Universität Jena zeigte, dass Hypnose messbare Veränderungen in den Arealen des Gehirns verursacht, die für Schmerzempfinden und Emotionen zuständig sind.

### **Neurobiologische Effekte von Hypnose**

Wenn wir uns in Hypnose befinden, schaltet das Gehirn in einen Zustand der erhöhten Suggestibilität. Die Aktivität im präfrontalen Kortex – dem Bereich, der für analytisches Denken zuständig ist – wird reduziert, während das limbische System, das für Emotionen und unbewusste Prozesse verantwortlich ist, besonders aktiv wird. Dies erklärt, warum Hypnose so tiefgreifende Veränderungen auf emotionaler und mentaler Ebene bewirken kann.

Neurobiologisch betrachtet arbeitet das Gehirn in Hypnose mit verstärkten Theta-Wellen. Diese Frequenzen sind typischerweise mit tiefer Entspannung und Kreativität verbunden. In diesem Zustand kann das Gehirn neue Informationen schneller aufnehmen und bestehende Überzeugungen umprogrammieren. Genau diese Fähigkeit macht Hypnose zu einem wertvollen Werkzeug zur Bewältigung von Ängsten, zur Veränderung negativer Glaubenssätze und sogar zur Linderung chronischer Schmerzen.

## Hypnose in der Psychotherapie und Medizin

Hypnose wird zunehmend als therapeutisches Werkzeug in der Psychologie und Medizin eingesetzt. Besonders in der Behandlung von Ängsten, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) hat sich Hypnose als effektive Methode erwiesen. Klinische Studien zeigen, dass Hypnose dazu beitragen kann, die emotionale Verarbeitung traumatischer Erinnerungen zu erleichtern und Ängste aufzulösen.

Auch in der Schmerztherapie hat Hypnose bemerkenswerte Ergebnisse erzielt. Untersuchungen zeigen, dass Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden, durch Hypnotherapie eine signifikante Linderung erfahren können. Eine bekannte Studie der American Psychological Association ergab, dass Hypnose postoperative Schmerzen verringern und die Heilung beschleunigen kann.

## Hypnose in der Reinkarnationstherapie

Hypnose spielt bei einer Rückführung meist eine zentrale Rolle. Ihr Anteil besteht vor allem darin, einen tranceartigen Bewusstseinszustand herzustellen, der die Erinnerung und das Wiedererleben vergangener Erfahrungen erst möglich macht.

Während des Rückführungsprozesses führt und begleitet der Therapeut mit Hilfe gezielter Suggestionen durch die Reise ins Innere, um hilfreiche Einsichten und heilsame Erfahrungen zu fördern. Dabei ist es besonders wichtig, dass der Therapeut behutsam und verantwortungsvoll vorgeht, um unerwünschte Einflüsse und die Entstehung falscher Erinnerungen zu vermeiden. Denn gerade in der behutsamen Führung und in der Klarheit des Erlebens liegt die Kraft der Rückführung – sie ermöglicht tiefe Erkenntnisse, emotionale Heilung und neues Verständnis für uns selbst und unser Leben.

# Kapitel 5: Warum funktioniert Hypnose?

Hypnose ist nicht einfach nur Entspannung – sie ist eine hochpräzise Methode, um das Unterbewusstsein gezielt zu beeinflussen. Doch warum ist sie so wirksam? Die Antwort liegt in der Funktionsweise unseres Gehirns und der erstaunlichen Kraft der Suggestion.

## Die Kraft der Suggestion und Neuroplastizität

Unser Gehirn ist formbar. Wissenschaftler nennen das **Neuroplastizität** – die Fähigkeit des Gehirns, sich ständig neu zu organisieren, Synapsen zu stärken oder abzubauen. Wenn wir über lange Zeit negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich schaffe das nicht“, „Ich darf mich nicht zeigen“ wiederholen, graben sie sich regelrecht in unser neuronales System ein. Doch genau hier setzen Hypnose und Suggestion an: Durch gezielte Suggestionen können wir diese tiefen Muster überschreiben und neue, stärkende Überzeugungen verankern. Wir helfen Menschen eigentlich dabei, sich von ihren negativen Überzeugungen und emotionalen Mustern zu de-hypnotisieren!

Studien haben gezeigt, dass das Gehirn in Hypnose besonders empfänglich für positive Botschaften ist (z.B. 2005, Amir Raz et al., veröffentlicht in "Proceedings of the National Academy of Sciences"). In diesem Zustand kann das Unterbewusstsein direkte Anweisungen annehmen, die im Wachbewusstsein möglicherweise blockiert würden. Das bedeutet: Hypnose kann dabei helfen, eingefahrene Denkweisen aufzulösen und neue, positive Verhaltensweisen zu etablieren.

Hypnose und das limbische System: Emotionale Blockaden lösen  
Das limbische System ist das emotionale Zentrum unseres Gehirns. Hier werden Ängste, Traumata und emotionale Reaktionen verarbeitet. Viele Blockaden entstehen, weil unser Gehirn auf vergangene Erfahrungen

mit tief verankerten Emotionen reagiert – oft ohne dass uns das bewusst ist.

Hypnose bietet die Möglichkeit, direkt mit diesem Bereich des Gehirns zu arbeiten. Anstatt rational über Probleme nachzudenken, wie es in vielen klassischen Therapien geschieht, können wir in Hypnose direkt an den Punkt gelangen, an dem die Blockade entstanden ist. Nichts gegen Psychotherapie, aber es darf manchmal auch schneller und einfacher gehen, oder?

So kann eine tiefsitzende Angst, die vielleicht aus der Kindheit oder sogar aus einem früheren Leben stammt, aufgelöst werden, ohne gefühlt Jahre auf der Couch oder in Selbsterfahrungsseminaren sitzen zu müssen.

## Wie Hypnose oder Rückführung Ängste, mangelnden Selbstwert und Selbstzweifel beeinflussen kann

Ängste und Selbstzweifel entstehen oft aus unbewussten Prägungen. Vielleicht wurde dir als Kind gesagt, dass du nicht gut genug bist, du bist physisch oder psychisch missbraucht worden oder du hast in einem vergangenen Leben schlimme Erfahrungen gemacht, die dich bis heute bei Erfolg oder Beziehungen zurückhalten. Hypnose und Rückführung können helfen, diese tiefsitzenden Muster zu erkennen, umzuprogrammieren oder aufzulösen.

Viele Menschen berichten, dass sie danach plötzlich Klarheit über ihre Ängste oder Selbstzweifel haben. Sie verstehen, woher sie stammen – und in vielen Fällen verschwinden sie daraufhin ganz oder verlieren ihre Macht. Ein beruflich sehr erfolgreicher Kunde von uns hatte ein tiefsitzendes Beziehungsthema mit Frauen, worunter er sehr litt. Er löste dieses durch einen tiefen Trancereise und programmierte sein Beziehungsmuster

komplett neu. Jetzt lebt er in einer neuen Beziehung, unter ganz anderen Voraussetzungen.

Wenn du mehr über das Thema Neuroplastizität und Mindset lernen möchtest, empfehle ich dir gerne meinen Praxis-Online-Kurs zum Selbststudium „Mein Mindset endlich verstehen“.

[www.transision.net/mein-mindset-endlich-verstehen](http://www.transision.net/mein-mindset-endlich-verstehen)



Hypnose und Rückführungen wirken dabei nicht nur auf der gedanklichen Ebene, sondern auch körperlich: Der Stresslevel sinkt, der Körper entspannt sich, und das Nervensystem kommt wieder ins Gleichgewicht. Allein das wirkt schon so positiv auf das Immunsystem in unserer stressigen Zeit!



Im Folgenden listen wir dir die wichtigsten Tätigkeitsfelder von Hypnose und Rückführung auf.

## Für welche Probleme eignet sich Hypnose?

Hypnose eignet sich besonders gut zur Bearbeitung und Auflösung von folgenden Problembereichen:

### **Emotionale Blockaden und Ängste**

- Ängste und Phobien (Flugangst, Prüfungsangst, Höhenangst)
- Innere Unruhe und Stress
- Selbstzweifel und Unsicherheiten

### **Steigerung von Selbstwert und Selbstliebe**

- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Auflösung negativer Glaubenssätze
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz

### **Beruflicher und Persönlicher Erfolg**

- Mehr Klarheit bei Entscheidungen gewinnen
- Innere Blockaden im Bereich Erfolg und Finanzen auflösen
- Selbstvertrauen stärken und Auftrittskompetenz verbessern

### **Spirituelle Entwicklung**

- Zugang zu tieferen spirituellen Erkenntnissen und innerem Wissen ermöglichen
- Rückführungen zur Klärung karmischer Zusammenhänge durchführen
- Verständnis über die eigene Lebensaufgabe und Sinnfindung stärken

### **Gesundheitliche Themen (bieten wir nicht an)**

- Chronische Schmerzen lindern
- Migräne und Kopfschmerzen lindern
- Schlafstörungen und innere Anspannung reduzieren

### **Gesundheit und Körperbewusstsein (bieten wir nicht an)**

- Unterstützung bei Gewichtsreduktion und gesunder Ernährung
- Umgang mit chronischen Schmerzen verbessern
- Raucherentwöhnung oder andere Gewohnheiten verändern

Hypnose wirkt schnell, tief und nachhaltig, weil sie direkt dein Unterbewusstsein anspricht und so Veränderungen möglich macht, die auf bewusster Ebene oft nur schwer erreichbar sind. Gesundheitliche und medizinische Themen bieten wir nicht an, das ist unserer Meinung nach ein Bereich, der Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten ist.

## **Für welche Probleme eignet sich eine Rückführung?**

Eine **Reinkarnationstherapie** eignet sich besonders zur Bearbeitung tiefer und hartnäckiger Lebensthemen, insbesondere:

### **1. Partnerschaft und Beziehungen**

- Wiederkehrende Muster in Beziehungen verstehen und auflösen
- Ursachen für Bindungsängste und Vertrauensprobleme erkennen und heilen
- Seelenverbindungen zu Menschen in deinem Leben klären und verstehen

### **2. Berufliche Blockaden und Geldthemen**

- Ursprung tiefsitzender Ängste rund um Erfolg, Macht oder Geld finden und transformieren
- Verborgene Talente und Fähigkeiten aus früheren Leben erkennen und in dein heutiges Leben integrieren
- Selbstwert Themen und Blockaden lösen, die beruflichen Erfolg verhindern

### **3. Körperliche und seelische Beschwerden**

- Die seelischen Hintergründe chronischer Schmerzen oder Krankheiten entdecken
- Heilung alter Verletzungen, die sich heute körperlich oder emotional zeigen
- Verständnis gewinnen, warum du bestimmte Herausforderungen immer wieder erlebst

### **4. Persönliches und spirituelles Wachstum**

- Kontakt mit deinem höheren Selbst herstellen und wertvolle Erkenntnisse gewinnen
- Deine Lebensaufgabe klarer erkennen und leichter deinen Herzensweg gehen
- Klarheit über karmische Lektionen und Lebensaufgaben bekommen

### **5. Diffuse Ängste und unerklärliche Gefühle**

- Erkennen, woher unerklärliche Ängste oder emotionale Belastungen stammen
- Tief vergrabene Traumata lösen, die dein aktuelles Leben unbewusst beeinflussen
- Vertrauen ins Leben stärken und emotionale Stabilität gewinnen

Jetzt hast du einen guten Überblick über die Themen, die du mit Reinkarnationstherapie oder Hypnose bearbeiten kannst. Aber was sagt die Wissenschaft zu allem?

# Kapitel 6: Hypnose im Business – Schlüssel zum Potenzial des Unterbewusstseins

Hypnose und Business – zwei Welten, die auf den ersten Blick kaum zueinander passen scheinen. Doch bei genauer Betrachtung eröffnet die Verbindung dieser beiden Felder außergewöhnliche Chancen. Immer mehr Führungskräfte und Unternehmer entdecken die vielfältigen Möglichkeiten der Hypnose, um nicht nur persönlich, sondern auch geschäftlich tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Das war auch mit der Grund, weshalb Michael bereits im Jahr 2015 eine Hypnose-Ausbildung abgeschlossen hat, um dieses Wissen und diese Erfahrungen in seine Arbeit zu integrieren. Er war damals noch in ganz Europa als hochbezahlter Unternehmensberater und Trainer im Konzernbusiness unterwegs.

Die folgende Übersicht bietet eine klare und praxisorientierte Differenzierung der wichtigsten Hypnosetechniken und deren Anwendungsmöglichkeiten im geschäftlichen Kontext.

## Direkte hypnotische Techniken – unmittelbare Wirkung auf die Person

Direkte Hypnosetechniken zeichnen sich durch gezielte und klare Suggestionen aus. Der Hypnotiseur spricht dabei direkt das Unterbewusstsein an, um gewünschte Veränderungen zu bewirken. Diese Methoden sind insbesondere in der Persönlichkeitsentwicklung und bei der Bewältigung von Stress und Ängsten effektiv.

- **Stärkung von Selbstvertrauen und Führungsqualität:** Direkte Suggestionen ermöglichen Unternehmern und Führungskräften, tief verankerte Ängste vor Sichtbarkeit, Erfolg und Autorität zu lösen.

- **Mentale Stärke und Resilienz:** In herausfordernden Business Situationen, wie Verhandlungen oder wichtigen Präsentationen, hilft direkte Hypnose, emotionale Ruhe und Stärke zu etablieren.

## Indirekte und metaphorische Hypnose (Milton-Erickson-Methode)

Im Gegensatz zur direkten Hypnose arbeitet die Erickson'sche Hypnose subtil mit indirekten Suggestionen und Metaphern, welche kreative Denkprozesse aktivieren, und die Selbstheilungskräfte des Unterbewusstseins anregen.

- **Förderung der Kreativität und Innovation**  
Gerade in kreativen Prozessen bewährt sich diese Technik hervorragend. Ein persönliches Beispiel dafür stammt aus Michaels Praxis: Bei der Entwicklung disruptiver Produktkonzepte im Haushaltsbereich eines Schweizer Konzerns setzte er bewusst sehr emotionale und visuelle Hilfsmittel ein, um die Teilnehmenden in einen hypnotischen Alpha Zustand zu versetzen. Das Ergebnis waren bahnbrechende neue Ideen, die zuvor undenkbar schienen.
- **Lösen tiefer emotionaler Blockaden bei Führungskräften**  
Indirekte Hypnose hilft Führungskräften dabei, innere Widerstände auf kreative und sanfte Weise zu überwinden und tief verankerte Muster aufzulösen.

## Hypnotische Sprachmuster und Neuromarketing

Hypnotische Sprachmuster basieren oft auf Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Diese Techniken sind mittlerweile ein elementarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation und Verkaufsgespräche.

- **Neuromarketing (Brain View nach Prof. Dr. Häusel):** Eine besonders wirksame Technik, die auf den emotionalen Zentren des limbischen Systems basiert. Prof. Häusel unterscheidet hier drei zentrale Emotionssysteme: Balance (Stabilität), Dominanz (Macht, Status) und Stimulanz (Neugier, Abenteuer). Diese Emotionssysteme gezielt anzusprechen bedeutet, Kunden emotional tief und nachhaltig zu erreichen.
- **Hypnotisches Storytelling:** Redner und Führungskräfte setzen bewusst auf hypnotische Sprachmuster, um ihre Zuhörer emotional zu berühren, zu überzeugen und nachhaltig im Gedächtnis zu bleiben.

### **Selbsthypnose & Autosuggestion für Unternehmer und Führungskräfte**

Selbsthypnose ist eine Technik, mit der Führungskräfte eigenständig Zugang zu ihrem Unterbewusstsein erhalten und gewünschte Veränderungen erzielen können.

- **Mentaltraining und Erfolgsvisualisierung:** Unternehmer und Führungskräfte programmieren ihr Unterbewusstsein gezielt auf Erfolg, innere Klarheit und emotionale Balance.
- **Präventive Burnout-Vermeidung:** Selbsthypnose hilft Unternehmern und Mitarbeitern, ihren Geist zur Ruhe zu bringen, Stress abzubauen und langfristig ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## **Kreativprozesse mit hypnotischen Techniken**

Aus Michaels persönlichen Erfahrung im Einsatz von Kreativitäts-Workshops zeigt sich immer wieder, dass hypnotische Techniken zu signifikant besseren Ergebnissen führen:

- Bei einem Kunden aus der Krankenhaus-Setting war es möglich, eine administrative Abteilung innerhalb kürzester Zeit Dank eines induzierten hypnotische Ruhezustands, zu einem kreativen Mindset

zu führen. Zuvor bestand dort kaum ein Zugang zur kreativen Arbeit. Diese Methode ermöglichte, dass aus einer ursprünglich skeptischen und gestressten Gruppe innerhalb kürzester Zeit ein hoch motiviertes, kreativ denkendes Team wurde.

- Auch bei der Definition und emotionalen Verankerung von Unternehmensvisionen und -zielen bewähren sich hypnotische Techniken enorm. So hat Michael beispielsweise schon vor vielen Jahren bei einem Unternehmen aus der Medizinalbranche erfolgreich mit suggestiven Bildern gearbeitet, um die Vision tief im Unterbewusstsein der Mitarbeiter zu verankern und eine nachhaltige Umsetzung der Unternehmensziele zu gewährleisten.



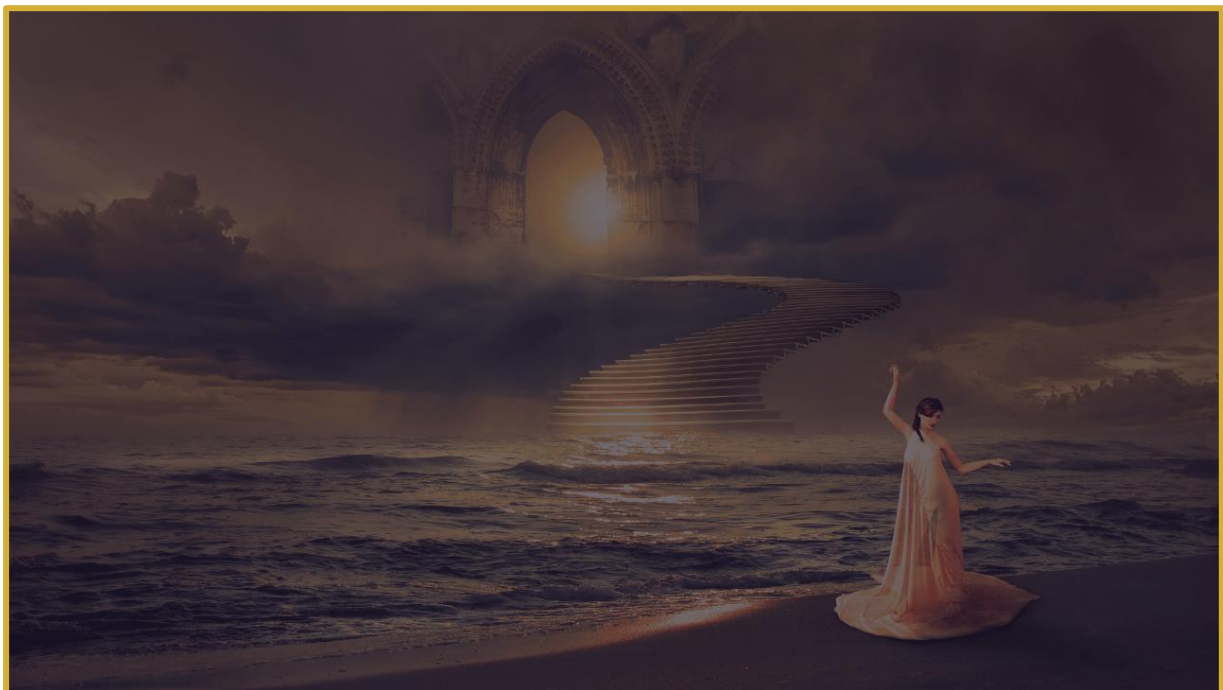
## **Fazit: Hypnose – ein kraftvoller Schlüssel zu deinem Erfolg**

Hypnose im Business ist weit mehr als eine bloße Technik – sie ist ein hochwirksames Instrument, um auf bewusster und unterbewusster Ebene tiefgehende Veränderungen zu ermöglichen. Egal ob persönliche Blockaden, unternehmerische Visionen oder innovative Produktentwicklung: Hypnose hilft, Potenziale freizusetzen, von denen viele Menschen nicht einmal ahnen, dass sie existieren.

Neugierig geworden? Jetzt bist du eingeladen, diese faszinierenden und wirksamen Methoden selbst für dein Business zu entdecken und deren transformative Kraft zu erleben.

## **Kapitel 7: Selbsthypnose – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung**

Hypnose ist nicht nur eine Technik, die von erfahrenen Hypnotiseuren angewendet wird – sie ist auch eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Selbsthypnose ermöglicht es dir, dich selbst in einen tiefen Zustand der Entspannung und Bewusstseinsveränderung zu versetzen. In diesem Kapitel wirst du erfahren, wie du deine eigene Hypnose-Praxis entwickeln kannst, um dein Unterbewusstsein gezielt zu nutzen, Ängste zu lösen, Selbstbewusstsein aufzubauen und Blockaden zu überwinden. In diesem Kapitel stellen wir dir ein paar Mini-Selbsthypnose-Übungen vor.



## Die richtige Umgebung schaffen

Selbsthypnose beginnt mit einer Umgebung, in der du dich vollkommen sicher und wohlfühlen kannst. Wähle einen ruhigen Raum, in dem du ungestört bist. Dimme das Licht, schalte alle elektronischen Geräte aus und schaffe eine Atmosphäre der Geborgenheit. Manche Menschen finden es hilfreich, sanfte Musik oder Naturklänge im Hintergrund abzuspielen, während andere absolute Stille bevorzugen. Michael und ich bevorzugen beide spezielle Frequenz Musik, die unsere aktiven Gehirne unterstützt, vom Beta-Zustand (erregter Wachzustand) in den Alpha-Zustand (entspannter Zustand, Flow) zu wechseln.

Wichtig ist auch deine Körperhaltung. Setze oder lege dich so hin, dass du dich entspannt fühlst, aber nicht einschläfst. Manche bevorzugen einen bequemen Sessel, andere eine Yogamatte oder ihr Bett. Dein Körper sollte in einer Position sein, die sich angenehm anfühlt und in der du dich voll und ganz auf dein inneres Erleben konzentrieren kannst.

## Effektive Entspannungstechniken

Bevor du in die eigentliche Selbsthypnose eintauchst, hilft es, deinen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen. Hier sind einige bewährte Methoden:

### **Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Spanne bewusst einzelne Muskelgruppen an und lasse sie dann wieder locker. Beginne mit den Füßen und arbeite dich bis zum Kopf hoch. Dies hilft, körperliche Spannungen zu lösen und dein Nervensystem zu beruhigen.



### **Die 4-7-8 Atemtechnik**

Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 7 Sekunden an und atme dann 8 Sekunden lang langsam aus. Dies verlangsamt den Herzschlag, beruhigt den Geist und hilft dir, in einen hypnotischen Zustand zu gleiten. Diese Technik habe ich vor vielen Jahren bei einem Yoga-Lehrer gelernt. Sie ist mir sehr hilfreich!



### **Der Blickfokus**

Fixiere einen Punkt an der Decke oder eine Flamme einer Kerze. Während du deine Augen darauf richtest, wirst du bemerken, dass deine Augenlider schwerer werden und dein Bewusstsein sich allmählich nach innen verlagert.



## **Selbsthypnose-Methoden für Selbstwert, Angstlösung und innere Heilung**

Sobald du in einem tiefen Entspannungszustand bist, kannst du beginnen, dein Unterbewusstsein gezielt zu programmieren. Mache diese Übungen im Sitzen oder im Liegen, auf jeden Fall mit geschlossenen Augen.

### **Hier sind einige kraftvolle Methoden**

#### **1. Die „Treppen-Methode“ für tiefe Hypnose**

Visualisiere, wie du eine lange, sanft beleuchtete Treppe hinabsteigst. Mit jedem Schritt wirst du entspannter und sinkst tiefer in deinen inneren Raum. Sobald du unten angekommen bist, befindest du dich in deinem tiefsten Bewusstsein, bereit, neue Überzeugungen zu integrieren. Gib dich den Bildern hin, die vielleicht kommen!



## 2. Die „Spiegel-Technik“ für mehr Selbstwertgefühl

Stelle dir vor, du stehst vor einem Spiegel. Im Spiegelbild siehst du nicht dein jetziges Selbst, sondern dein stärkstes, selbstbewusstestes Ich. Wie sieht es aus? Was gefällt dir an ihm? Beobachte, wie es sich bewegt, wie es spricht, wie es mit Leichtigkeit durchs Leben geht, welche deiner Probleme es nicht hat. Dann trittst du in dieses Spiegelbild hinein – und wirst eins mit deinem neuen Selbst.



## 3. Die „Innere Heilung“ durch eine Reise zu deinem höheren Selbst

Visualisiere, wie du einen wunderschönen Pfad entlang gehst, der dich zu einem weisen Mentor oder deinem höheren Selbst führt. Dieser Mentor kann eine leuchtende Gestalt, eine innere Stimme oder eine vertraute Person sein. Stelle ihm eine Frage zu einer Angst oder Blockade, die dich belastet. Achte auf die Antwort, die in Form von Bildern, Worten oder Gefühlen zu dir kommt.



### Was kommt als Nächstes?

Im nächsten Kapitel widmen wir uns den häufigsten Herausforderungen und Fragen zur Hypnose:

Kann wirklich jeder hypnotisiert werden? Was, wenn ich nicht aus der Hypnose zurückkomme? Und wie lange dauert es, bis Hypnose ihre volle Wirkung entfaltet?



## Kapitel 8: Häufige Fragen und Herausforderungen

Hypnose und Reisen in vergangene Leben faszinieren viele Menschen – und gleichzeitig begegnen ihr einige mit Skepsis oder Unsicherheiten. Deshalb ist Aufklärung von einem erfahrenen Experten, der selbst viele Hypnose-Sitzungen und Rückführungen gemacht haben sollte, so wichtig! Vielleicht hast du selbst Fragen, Zweifel oder Bedenken, bevor du dich auf diese Erfahrung einlässt. Das ist vollkommen normal. In diesem Kapitel klären wir die häufigsten Fragen rund um Hypnose und Reinkarnationstherapie, sodass du mit mehr Vertrauen und Offenheit in die Welt des Unterbewusstseins eintauchen kannst.

### **„Ich kann mich nicht hypnotisieren lassen. Das geht bei mir nicht.“**

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass manche Menschen nicht hypnotisierbar seien. Die Wahrheit ist: Jeder Mensch kann in Hypnose oder Trance gehen – aber nicht jeder erlaubt es sich sofort.

- Es gibt unterschiedliche Gründe, warum sich manche schwerer tun:
- Kontrollbedürfnis: Manche Menschen fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Doch Hypnose oder Trance bedeuten nicht, dass du ausgeliefert bist – im Gegenteil. Dein Bewusstsein bleibt stets präsent, und du kannst den Prozess jederzeit steuern.  
Erwartungsdruck: Wer sich „krampfhaft“ hypnotisieren lassen will, blockiert sich oft selbst. Hypnose ist ein Zustand der Hingabe, kein erzwungener Prozess.
- Innere Widerstände: Dein Unterbewusstsein schützt dich. Wenn du tiefsitzende Ängste oder Blockaden hast, kann es sein, dass es sich zunächst gegen den Prozess wehrt. Das ist normal und kann mit Vertrauen und Übung überwunden werden.

### Lösung

Gib dir Zeit. Je öfter du dich mit Hypnose und Trance beschäftigst, desto leichter wird es. Die Selbsthypnose-Techniken aus dem vorherigen Kapitel können helfen, sich schrittweise an diesen Zustand zu gewöhnen.



### **„Wie lange dauert es, bis eine Hypnose oder Rückführung wirkt?“**

Die Wirkung von Hypnose ist individuell. Manche Menschen erleben sofort nach der ersten Sitzung tiefgreifende Veränderungen, während andere mehrere Sitzungen benötigen, um nachhaltige Effekte zu spüren.

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Tiefe der Blockade: Je tiefer eine emotionale Prägung sitzt, desto mehr Wiederholungen sind meistens nötig, um sie aufzulösen.
- Offenheit für den Prozess: Wer sich voll auf Hypnose einlässt, wird schnellere Erfolge erzielen.
- Regelmäßigkeit: Hypnose ist wie ein Muskel – je öfter du sie anwendest, desto stärker wird ihre Wirkung.

### Ein Tipp

Setze keine festen Erwartungen, sondern beobachte deine Veränderungen. Manchmal zeigen sich Ergebnisse subtil – zum Beispiel durch veränderte Reaktionen im Alltag oder ein neues Gefühl der



### **„Kann ich in der Hypnose oder in einem vergangenen Leben stecken bleiben?“**

Ein weit verbreitetes Missverständnis ist, dass man „stecken bleiben“ könnte, vergleichbar mit einem LSD-Trip. Die Wahrheit ist: Es ist unmöglich, in Hypnose gefangen zu bleiben.

Warum? Ganz einfach: Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf – genau wie der Moment vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen. Niemand bleibt für immer in diesem Übergang hängen.

Sollte eine geführte Hypnose-Sitzung abrupt enden (z. B. durch ein Telefonklingeln), wirst du entweder sofort aufwachen oder in einen kurzen Schlaf übergehen. Dein Gehirn schützt dich und bringt dich automatisch in einen normalen Bewusstseinszustand zurück.

Du hast immer die Kontrolle. Falls du dich unsicher fühlst, kannst du dich durch bewusstes Zählen oder das Bewegen deiner Finger und Zehen jederzeit selbst zurückholen.

---

### **„Was, wenn ich in einer Rückführung etwas Schlimmes sehe?“**

Eine der größten Ängste bei Reinkarnationstherapie ist, dass man in einem früheren Leben etwas Schreckliches erlebt haben könnte – und dass diese Erinnerung überwältigend sein könnte.

Ja, manche Rückführungen bringen herausfordernde Bilder oder Emotionen hervor. Doch es gibt eine entscheidende Regel: Dein Unterbewusstsein zeigt dir nur das, was du in diesem Moment verarbeiten kannst. Deshalb ist es im Vorfeld auch so wichtig, den Fragebogen auszufüllen und in Erfahrung zu bringen, wo sich traumatische Ereignisse abgespielt haben.

Erinnerungen aus früheren Leben sind oft symbolisch und erscheinen genau in der Form, die für dich heilend ist. Außerdem bist du nicht allein – in einer geführten Rückführung begleiten wir dich durch den gesamten Prozess und helfen dir direkt, schwere Emotionen zu verarbeiten. Sie verpuffen manchmal regelrecht und zurück bleibt ein Gefühl unendlicher Erleichterung.

---

### **„Wie kann Hypnose meine Ängste und Blockaden lösen?“**

Hypnose wirkt, indem sie direkt mit deinem Unterbewusstsein arbeitet – dem Bereich deines Geistes, in dem alte Muster, Glaubenssätze und Emotionen gespeichert sind.

Angenommen, du hast unbewusste Ängste vor Sichtbarkeit und Erfolg. Diese könnten aus Erfahrungen in der Kindheit stammen – oder aus früheren Leben, in denen du vielleicht bestraft wurdest oder dein Leben lassen musstest, wenn du deine Wahrheit gesprochen hast.

In Hypnose hast du die Möglichkeit, diese Ängste nicht nur rational zu erkennen, sondern emotional neu zu programmieren. Das geschieht durch gezielte Suggestionen, innere Bilder oder symbolische Heilungsprozesse.

#### **Zum Beispiel**

- Wenn du Angst hast, vor Menschen zu sprechen, könntest du in Hypnose erleben, wie du souverän auf einer Bühne stehst und Applaus bekommst.
- Wenn du finanzielle Blockaden hast, kannst du dir vorstellen, wie Geld mit Leichtigkeit in dein Leben fließt und du in Fülle lebst.
- Wenn du keinen Partner hast, dann kannst du über Bilder von einem gemeinsamen Haus mit deinem zukünftigen Liebsten, welches du dir detailliert vorstellst, dein Unbewusstes genau auf diese Zukunft programmieren.

Das Erschaffen dieser Bilder folgt einem klaren, tiefgehenden System. Wir leiten dich Schritt für Schritt mit diesem erprobten Prozess während der Sitzung an. Auch hier ist ein Vorbereitungsgespräch inklusive detaillierter Abklärung von großer Wichtigkeit (mehr davon am Ende des Buches!).

Das Unterbewusstsein kennt keine „Realität“ – es nimmt an, was du ihm präsentierst. Genau deshalb kann Hypnose tiefe, dauerhafte Veränderungen bewirken. Wir haben schon unglaubliche Veränderungen durch Hypnose und Rückführung bei unseren Kunden erleben dürfen.

Viele Ängste rund um Hypnose basieren auf Mythen oder falschen Vorstellungen. In Wahrheit ist Hypnose:

- Ein natürlicher Bewusstseinszustand, den jeder erleben kann.
- Vollständig kontrollierbar – du hast jederzeit die Macht, den Prozess zu steuern.
- Ein Schlüssel zu tiefen Veränderungen, weil sie direkt mit deinem Unterbewusstsein arbeitet.

---

Fazit: Hypnose ist sicher, natürlich und mächtig, sollte jedoch unbedingt von Experten durchgeführt werden.

Jetzt, da du die häufigsten Fragen und Zweifel kennst, kannst du dich voller Vertrauen auf deine eigene Hypnose-Erfahrung einlassen. Denn je mehr du dich öffnest, desto leichter kann Heilung geschehen.

Im nächsten Kapitel werfen wir einen Blick darauf, wie du die Reise zu dir selbst aktiv weiterführen kannst. Welche nächsten Schritte kannst du gehen? Welche Ressourcen helfen dir, noch tiefer in dieses faszinierende Feld einzutauchen?



## **Kapitel 9: Die Reise zu dir selbst beginnt genau jetzt**

Wenn du bis hierher gelesen hast, bist du bereits mittendrin in einer Reise, die dein Leben tief und nachhaltig verändern kann. Vielleicht hast du jetzt eine Ahnung davon bekommen, wie kraftvoll Hypnose und Rückführungen sein können, um alte Muster aufzulösen, Ängste zu transformieren und dein inneres Potenzial zu entfalten. Doch Wissen allein genügt nicht – entscheidend ist, dass du den nächsten Schritt gehst.

Ganz gleich, ob du Unternehmerin oder Unternehmer bist, eine Führungskraft, die ihr volles Potenzial leben möchte, oder eine Visionärin, die ihre Fähigkeiten in die Welt bringen oder du einfach ein spirituell offener Mensch bist, der sich befreien möchte: Der Weg zur inneren Heilung und Transformation beginnt mit dem ersten mutigen Schritt.

Vielleicht spürst du bereits, dass jetzt genau der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um dich von alten Ängsten, Zweifeln und emotionalen Blockaden zu verabschieden. Du bist bereit, klarer zu sehen und dein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten. Deine Seele hat dich nicht zufällig zu diesem Buch geführt – nichts geschieht aus Zufall.

Nutze diese Gelegenheit und öffne dich ganz bewusst für die Kraft, die in dir steckt. Hypnose und Reinkarnationstherapie sind nicht nur Techniken oder Methoden – sie sind Türen zu deinem wahren, authentischen Selbst.

## Nächste Schritte: Deine Reise vertiefen

Damit deine innere Transformation nicht nur ein kurzer Moment der Erkenntnis bleibt, sondern dauerhaft dein Leben verbessert, empfehlen wir dir folgende Schritte:

### 1. Erlaube dir, Erfahrungen zu sammeln

Ob du dich für eine Hypnosesitzung, eine Rückführung oder Selbsthypnose entscheidest – wichtig ist, dass du dran bleibst. Transformation braucht Zeit. Nimm dir bewusst Zeit, um das Gelernte und Erlebte zu integrieren. Schreibe deine Erlebnisse und Erkenntnisse in einem Tagebuch auf. Dadurch vertiefst du die Wirkung und kannst immer wieder darauf zurückgreifen.

### 2. Suche dir professionelle Begleitung

Aus eigener, leidvoller Erfahrung raten wir dazu, mit einem erfahrenen Coach oder Therapeuten zusammenzuarbeiten und nicht mit Wald- und Wiesen Coaches, die ihr Wissen von einem Wochenendseminar haben und sonst kaum mit dem Thema zu tun haben. Das Wertvollste, was du hast, bist du selbst. Wir sind nicht nur Business Coaches, die seit über 25 Jahren selbst erfolgreich Unternehmen aufgebaut haben, sondern ebenso unzähligen Kunden dabei geholfen haben, beruflich, privat und seelisch auf ein komplett neues Level zu kommen. Wir begleiten dich sicher durch emotionale Prozesse und helfen dir, tief verborgene Themen sanft ans Licht zu bringen. Unsere langjährige Erfahrung im Life-Coaching wie im Business-Coaching gibt dir Sicherheit und schafft Raum für nachhaltige Veränderung.

### 3. Warte nicht - mach was!

Du bist neugierig geworden oder eine innere Stimme sagt "Das möchte ich ausprobieren!"? Dann brauchst du dir nur einen Termin in unserem [Online Kalender für ein 15-minütiges Gespräch](#) ausmachen, wo wir klären, ob Hypnose oder Rückführung für dein Problem oder Thema passend ist. Dazu fülle bitte auch unbedingt den Fragebogen aus - ohne Fragebogen gibt es kein Gespräch!

Lass dich auf diese spannende Reise ein – ganz ohne Erwartungen oder Druck. Dein Unterbewusstsein weiß ganz genau, welche Themen jetzt für dich wichtig sind. Vertrauen ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Erlaube dir selbst, neugierig zu sein, neue Erkenntnisse zuzulassen und sie Schritt für Schritt umzusetzen.

Hier findest du nochmals den direkten Zugang zum Download des Fragebogens und dem Online-Kalender  
<https://transision.net/hypnose-rueckfuehrung/danke/>

## **Kapitel 10: Ein liebevoller Impuls zum Abschluss**

Glaube deinen negativen Gedanken nicht. Wenn ein Gedanke schmerzt, dann ist es ein Zeichen, dass er falsch ist. Sei stolz auf dich, dass du bereit bist, diesen neuen Weg zu gehen. In dir liegt ein grenzenloses Potenzial verborgen – und jetzt ist die Zeit gekommen, es vollständig zu entfalten. Du bist wertvoll, stark und einzigartig – und dein Unterbewusstsein ist dein größter Verbündeter auf dem Weg zu einem erfüllten, glücklichen und erfolgreichen Leben.

Beginne noch heute – und öffne die Türen zu deinem wahren Selbst. Deine Reise hat bereits begonnen.

Deine Barbara und dein Michael  
Gründer [transision-transform your vision](#)

# Quellen und weiterführende Literatur

## Weiterführende Ressourcen und Empfehlungen

Damit du deine Erfahrungen vertiefen und deine Transformation weiter vorantreiben kannst, möchte ich dir noch einige wertvolle Empfehlungen mitgeben:

## Meditation & Hypnose im Alltag:

Nutze regelmäßig geführte Meditationen oder hypnotische Trancen, um deinen Kontakt zu deinem Unterbewusstsein zu stärken. Eine tägliche Praxis von nur 10–15 Minuten kann bereits enorme Veränderungen bewirken.

Hier kommst du direkt zu unserem Online-Shop, wo du dir auch eine kostenlose Meditation herunterladen kannst.

<https://shop.transision.net/s/transision/kostenlose-business-meditation>

## Literatur und Inspiration

„Viele Leben, viele Meister“ von Dr. Brian L. Weiss  
(Ein wundervolles Buch über Rückführungen und die Verbindung zu vergangenen Leben)

„Heilung durch Hypnose“ von Dr. Michael Newton  
(Ein inspirierendes Werk, das wissenschaftliche Erkenntnisse und spirituelle Tiefe verbindet)

„Hypnose – Der Zugang zum Unbewussten“ von Milton Erickson  
(Ein Klassiker, der Einblicke in die Wirksamkeit der Hypnose gibt.)

Besonders empfehlenswert sind die Arbeiten von Dr. Milton Erickson, Dr. David Spiegel (Stanford University) und Dr. Michael Yapko, die sich intensiv mit den klinischen Anwendungen der Hypnose beschäftigen.

Milton H. Erickson und die Erickson'sche Hypnose

Buch: *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* von Richard Bandler und John Grinder. Dieses Werk analysiert die sprachlichen Muster und Techniken, die Erickson in seiner hypnotischen Arbeit verwendete.

Artikel: *How Milton H. Erickson Revolutionized Hypnotherapy* von Lawrence Josephs. Dieser Artikel beleuchtet Ericksons innovative Ansätze in der Hypnotherapie.

Prof. Dr. Hans-Georg Häusel und Neuromarketing:

Buch: *Neuromarketing: Erkenntnisse der Hirnforschung für Markenführung, Werbung und Verkauf* von Hans-Georg Häusel. Dieses Buch bietet einen tiefen Einblick in die Anwendung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse im Marketing.

Profil: Informationen über Dr. Hans-Georg Häusel und seine Arbeit im Bereich Neuromarketing finden Sie auf seiner offiziellen Webseite.

Zahlreiche wissenschaftliche Journale, wie das „International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis“, bieten fundierte Forschungsergebnisse zu den neurologischen und therapeutischen Effekten der Hypnose.

## Kontakt

### Workshops und Seminare besuchen

Eine gute Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen und praktische Erfahrungen zu sammeln, bieten unsere Workshops oder Seminare. Unsere transision week ([www.transisionweek.com](http://www.transisionweek.com)), die jährlich stattfindet, ist ein 4-tägiges Transformationsseminar, welches sich über große Erfolge bei den Teilnehmenden freuen darf.

Hilfsmittel für das Selbststudium zum Vertiefen findest du unter [www.shop.transision.net](http://www.shop.transision.net)



transision GmbH  
Auhofstrasse 112  
AT-1130 Wien

[office@transision.net](mailto:office@transision.net)

[www.transision.net](http://www.transision.net)

Shop: [www.shop.transision.net](http://www.shop.transision.net)