

Informationen für die Intensivsituation

Niklas Mühlau Hypnose



1. Einleitung

Wenn Du Dir diese Broschüre heruntergeladen oder von mir zugeschickt bekommen hast, dann bist Du wahrscheinlich an einer Intensivsituation bei mir oder an Hypnose interessiert. Diese Info-Broschüre ist so aufgebaut, dass Du nach dem Lesen genügend Vorwissen mitbringst, dass wir direkt in eine Sitzung starten können ohne aneinander vorbeizureden oder viel Zeit damit zu verbringen einzelne Begriffe zu erklären.

Natürlich bitte ich jeden meiner Klienten darum Fragen zu stellen. Wenn Du irgendwelche Fragen zur Hypnose, meinem Coaching, dem Sitzungsablauf oder meinem Honorar hast, schreib mir eine Nachricht auf Deinem bevorzugten Kanal (WhatsApp, Instagram, Email, etc.)

Am Ende dieser Broschüre sind auch nochmal alle Kontaktmöglichkeiten aufgelistet, damit Du Dich bei mir melden kannst, insofern Dir Fragen im Kopf schwirren. Da nicht viele Klienten nach einem Coach, sondern nach einer Lösung suchen, werde ich auch nicht lange von mir reden.

Die wichtigsten Informationen zusammengefasst, ich bin 22 Jahre alt und beschäftige mich seitdem ich 14 Jahre alt bin mit verschiedensten Hypnose-Formen.

Im Jahr 2016 bin ich mit „Hypno2Go“ erstmals auf die Straße gegangen, um freiwillige Passanten über Hypnose aufzuklären und zu hypnotisieren. Dabei durfte ich lernen viele, unterschiedliche Menschen unter heiklen Umständen (laute Geräusche, viel Trubel, etc.) in tiefe und stabile Trancen zu führen. Dabei wurde in den meisten Fällen ein sehr direkter Ansatz gewählt. Im Jahr 2017 habe ich mich dann dazu entschieden bei Karsten Küstner von „hypnoticintent“ an einem Gesprächshypnose Seminar teilzunehmen, womit ich auch die Grundzüge der indirekten Hypnose anfang zu lernen. Im Jahr 2021 habe ich ein weiteres Seminar für das sog. „Simpson Protocol“ gemacht.

Nach langem Selbststudium und Online-Kursen zu direkter und indirekter Hypnose und vielen kleineren Sitzungen mit Freunden und Bekannten für wichtige Lebensentscheidungen, emotionalen Zuständen oder auch einfach nur zur Entspannung, habe ich mich dazu entschlossen, meine Erfahrung und mein Wissen in ein effektives und effizientes Coaching-Konzept zusammenzuschneiden.

2. Warum überhaupt Hypnose und Coaching?

Im Coaching geht es darum, die für den Klienten nicht-vorteilhaften Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu lösen, zu regulieren oder die richtigen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu optimieren, sodass jederzeit oder in ganz spezifischen Situationen das beste Ergebnis für den Klienten rauskommt.

Sei es in einer Prüfungssituation in der die Gefühlswelt des Klienten verrückt spielt oder ein Raucher, der nun Nicht-Raucher sein möchte. Für den Klienten ist es wichtig, dass Gedanken, Gefühle und Verhalten optimiert werden, damit er zum Ziel kommt, sonst würde er schon da sein.

In einem klassischem Coaching wird nun mit systematischen Fragen und richtiger Zielsetzung das Problem erkannt und mit bewussten Mitteln versucht das Problem in den Griff zu bekommen. Ich nutze in meinem Coaching die Hypnose und ihren tiefen Trance-Zustand, da meine Klienten hier leichter auf unterbewusste Ressourcen zugreifen können.

„Unterbewusst“ und „Bewusst“ - gewissermaßen kann jeder von uns greifen, was diese zwei Begriffe bedeuten. Doch, damit wir nicht aneinander vorbeireden, möchte ich Dir für dieses Dokument und für unsere Sitzung die drei Begriffe „Bewusstsein“, „Unterbewusstsein“ und „Überbewusstsein“ erklären.

Das „Bewusstsein“ ist für unser analytisches, logisches Denken, unsere rechnerischen Fähigkeiten, sowie unser ICH-Gefühl und Kurzzeitgedächtnis zuständig. Das „Unterbewusstsein“ dagegen ist für unsere Gefühle, Gewohnheiten, Assoziationen, Langzeiterinnerungen und Glaubenssätze zuständig.

Das „Überbewusstsein“ ist in manchen Kulturen, als unser höheres Selbst, unsere Seele oder der Teil in uns bekannt, der der „Über-uns-stehenden-Kraft“ am nächsten ist. Andererseits kann man es auch einfach als Bauchgefühl oder Intuition von uns verstehen.

Was das „Überbewusstsein“ explizit ist, muss jeder für sich selbst fassen. Erfahrungen und Ergebnisse haben aber gezeigt, das „Überbewusstsein“ handelt immer im höchsten Wohle des Klienten und wenn wir mit dem „Überbewusstsein“ arbeiten können dauerhaft wunderbare Dinge erreicht werden, und das innerhalb sehr kurzer Zeit.

Nichts-desto-trotz sind das alles nur Gedankenkonstrukte um gewisse Funktionen, in unserem Gehirn wörtlich begreifen und greifen zu können. Es gibt nirgendwo im Gehirn einen Teil der „Bewusstsein“ und einen anderen Teil der „Unterbewusstsein“ heißt. Es erlaubt uns einfach für gewisse Problematik und Lösungen in Worte zu fassen.

Wenn ich nun einen Klienten da habe, der sich in eine Prüfungssituation begibt und plötzlich geht der Kopf „blank“, dann kann sich der Kopf (das Bewusstsein) noch so sehr anstrengen sich an irgendeinen Prüfungsinhalt zu erinnern, wenn das „Unterbewusstsein“ des Klienten einen Grund dafür hat, die Gefühle hochkommen zu lassen, statt den Prüfungsinhalt, dann kommen die Gefühle auch hoch.

Hier hat man nun mit Hypnose die Möglichkeit unter die „Haube“ zu schauen und zu sehen, warum das Problem da ist und was getan werden muss, damit es aufgelöst wird. Genauso können alternative Handlungsmöglichkeiten ins „Unterbewusstsein“ installiert werden, sodass ein besonderer Fokus und eine besondere Konzentration für die Prüfung konditioniert wird. Eine weitere Methode wäre sich die Prüfungssituation mehrfach in der Trance vorzustellen und das Gefühl in der Gegenwart und Zukunft zu desensibilisieren.

Mit Hypnose im Coaching lassen sich unglaubliche und schnelle Veränderungen erreichen, da der Klient mit einer tiefen und stabilen Trance auf unterbewusste Ressourcen einen leichteren Zugriff hat und somit die Veränderungsarbeit auch in der Tiefe der Psyche wirken kann.

3. Wie läuft eine Sitzung bei mir ab?

Aufgrund der Corona-Situation stehen mir momentan keine Praxisräume für Präsenzsitzungen zur Verfügung. Meine Sitzungen finden ausschließlich (!) Online statt, wobei die Vergangenheit gezeigt hat, dass sich meine Klienten in einem gewohnten Umfeld deutlich besser auf die tiefe Trance einstellen können.

Wenn Du noch keine Sitzung bei mir reserviert hast, kannst Du auf meiner Webseite (muehlau-hypnose.de) einen Termin reservieren, wenn Du an einer Sitzung interessiert bist. Wenn Du einen Termin reserviert hast, setze ich mich mit Dir in Kontakt auf Deinem präferierten Kontaktweg. Bevor wir dann alle Informationen zur Sitzung austauschen möchte ich Dich erstmal in einem Vorgespräch kennenlernen. Das Vorgespräch ist kostenfrei und dauert ca. 15-30 Minuten. In dem Vorgespräch kannst Du mir allerlei Fragen zum Sitzungsablauf, Hypnose, Coaching oder meinem Honorar stellen, keine Frage ist blöd oder sinnlos, also nur zu :)

Nach dem Vorgespräch kriegst Du dann noch alle Informationen zur Sitzung von mir zugeschickt. In der Sitzung halten wir dann nochmal kurz ein kleines Vorgespräch vor der Sitzung, damit ich weiß wie es Dir geht und wir uns nochmal kurz darauf vorbereiten können an Deinem Problem bzw. Wunsch zu arbeiten.

Wenn Du bereit bist und alle Fragen geklärt sind, gebe ich Dir nochmal die Möglichkeit es Dir schön gemütlich zu machen, manche Klienten haben auch gerne ein Stofftier bei sich liegen, ja auch die Großen ;) und dann zeig ich Dir den Weg in einen angenehmen, tiefen und stabilen Trancezustand.

Sobald ein tiefer Zustand etabliert ist, wollen wir erstmal eine sogenannte Grundlagenarbeit machen. Dabei geht es für mich darum, dass wir eine solide Grundlage für die Veränderungsarbeit schaffen wollen. Das soll bedeuten, dass wir uns auf unterbewusster Ebene ganz allgemein anschauen wie es Dir geht und dort erstmal aufräumen. Wenn dort unterbewusst die Bögen geglättet sind, wird dann systematisch an Deinem Problem bzw. Wunsch gearbeitet. Hier orientiere ich mich in meiner Arbeitsweise an einem modernen und effizienten Hypnose-Coaching-Konzept (Simpson Protocol). Wir arbeiten an dem Thema oder an den Themen, weshalb Du bei mir bist und ich helfe Dir Deine gewünschte Veränderung zu erreichen. Für die meisten Themen reichen ein bis zwei Sitzung vollkommen aus, in manchen Fällen ist mehrere Sitzungen durchaus angebracht, um Ergebnisse zu festigen, vertiefen oder noch an anderen, zusammenhängenden Themen zu arbeiten. Ein Heilversprechen kann und darf ich jedoch nicht ablegen.

4. Wieviel kostet eine Sitzung bei mir?

Eine Intensivsitzung wird bei mir mit einem Honorar von 200 Euro pauschal abgerechnet, eine Folgesitzung wird mit einem Honorar von 180 Euro pauschal abgerechnet und insofern mehr als 5 Sitzungen für ein oder mehrere Themen gebucht werden, so wird nochmal ein 20% Nachlass (z.B. 5 Sitzungen: 736 Euro statt 920 Euro) gewährt.

Mit einer Erst-Sitzung gehen ein kostenloses Vorgespräch, ein Audioprogramm (Egostärkung nach Dr. Hartland), eine Intensivsitzung und eine Nachbetreuung (für Rückfragen) bis zu 8 Wochen einher.

5. Was muss ich beachten?

Bei der Online Arbeit sind ein paar Dinge zu beachten damit die Sitzung zum Erfolg wird: Du brauchst....

- ... eine stabile Internetverbindung, damit die Sitzung nicht mittendrin abbricht.
- ... gemütlich und ordentlich sitzende Kopfhörer, damit du mich während der ganzen Sitzung hören
- ... ein video-fähiges Gerät, wie z.B. ein Laptop mit Webcam oder ein Handy, dass du irgendwo hinstellen kannst, damit ich deine Mimik, Gestik und Körpersprache sehen kann und wir im vollen Umfang arbeiten können.

American Health Studie (Verbesserung der Problematik in %):

| Therapieform | Anzahl der Sitzungen | Verbesserung des Problems |
|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Psychoanalyse | 600 Sitzungen | 38 % |
| Verhaltenstherapie | 22 Sitzungen | 72 % |
| Hypnosetherapie | 6 Sitzungen | 93 % |

(Quelle: American Health Magazine; Barrios, Alfred A. "Hypnotherapy: A Reappraisal," Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1970)

6. Spiritualität, Offenheit, Mindset

Mit meinem Hypnose Coaching möchte ich meinen Klienten eine Möglichkeit geben kontrolliert raus aus den Kopf und rein in die Gefühlswelt zu gehen, um dort die Veränderungen vorzunehmen, die nötig sind. Es geht nicht darum, dass Du an Hypnose oder sonst irgendwelche Konzepte glaubst, es geht darum, dass Du einfach nur offen für Möglichkeiten bist. In meinen Sitzungen bringe ich zwischendurch spirituelle Konzepte mit ein, stelle Fragen an das „Überbewusstsein“ vielleicht still oder verwende Fachbegriffe, die Dein Kopf in dem Moment nicht versteht, aber Dein „Unter“- und „Überbewusstsein“, Deine Gefühlswelt verstehen diese Worte. Ob es für Dich tatsächlich eine Seele gibt mit der wir arbeiten oder ob das nur eine Metapher für Dein „Unterbewusstsein“ ist, das ist nicht wichtig, was wichtig ist, sind die Ergebnisse und solange Du offen für Möglichkeiten und offen für Veränderung bist, kann Veränderung geschehen. :)

7. Letzte Worte

Vielen Dank für das Lesen dieser Broschüre, ich hoffe ich konnte Dir im Vorfeld einige Fragen vorwegnehmen und wichtige neue Fragen in Deinem Kopf anregen. Auf der folgenden Seite ist ein Überblick mit Kontaktmöglichkeiten, so kannst Du mich jederzeit für jegliche Rückfragen erreichen. Wenn Du ein Klient von mir bist, dann schreib Dir am besten Deine Fragen auf und halte sie für unser Vorgespräch bereit.

Liebe Grüße,

Niklas Mühlau





Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: info@muehlau-hypnose.de

Facebook: [Facebook.com/muehlau.hypnose](https://www.facebook.com/muehlau.hypnose)

Instagram: [instagram.com/muehlau.hypnose](https://www.instagram.com/muehlau.hypnose)

WhatsApp und Handy sind leider momentan nicht möglich.