

Dipl.-Psych. Rosenauer



GROWTH®

Tiefenhypnotische Prozessarbeit

Hypnose, echter Rapport und die Kraft der Geschichten

BEVOR SIE BEGINNEN

Eine Einladung, langsamer zu werden

Dieses Booklet ist ein ruhiger Gang durch das, was in tiefer hypnotischer Arbeit tatsächlich geschieht – für Menschen, die sich fragen, ob Hypnose etwas für sie sein könnte, und vorher verstehen möchten, worauf sie sich einlassen.

Vielleicht haben Sie Bilder im Kopf: das Pendel, der Fingerschnips, die Bühne. Vergessen Sie sie für einen Moment. Seriöse Hypnose hat mit Kontrollverlust nichts zu tun – sondern mit einem Zustand, in dem Sie sich sicher genug fühlen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dorthin, wo die Themen liegen, die sich mit Nachdenken allein nicht lösen lassen.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie, was Trance wirklich ist und wie sie sich anfühlt, warum der *Rapport* – die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten – das Fundament der Arbeit bildet, wie tief hypnotisches Arbeiten gehen kann – und schließlich, mit welcher Methode dieser Weg Struktur bekommt.

Hinweis: Dieses Booklet dient der allgemeinen Information. Es ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung durch Ärzte, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker. Ob und in welcher Form hypnotische Arbeit für Sie geeignet ist, klären wir gemeinsam in einem Vorgespräch.

KAPITEL 1

Was Hypnose wirklich ist

Trance ist kein exotischer Ausnahmezustand. Sie ist eine Fähigkeit, die Sie längst besitzen.

Sie kennen den Zustand bereits. Die Autofahrt, bei der Sie plötzlich an der Ausfahrt sind und sich an die letzten Kilometer kaum erinnern. Das Buch, das Sie so verschluckt hat, dass jemand Sie zweimal ansprechen musste. All das sind Alltagstrancen – Zustände fokussierter Aufmerksamkeit, in denen das kritische Tagesbewusstsein leiser wird.

Therapeutische Hypnose macht nichts anderes, nur absichtsvoll und begleitet. Die Aufmerksamkeit wird gebündelt und nach innen gelenkt: Die innere Bilderwelt wird lebendiger, Körperempfindungen treten deutlicher hervor, der Zugang zu Gefühlen wird unmittelbarer, während das analytische Bewerten in den Hintergrund tritt.

Und so fühlt es sich an: nicht wie Dämmern, eher wie tiefe Konzentration – der Zustand eines Sportlers „im Tunnel“: hellwach, nur nach innen gerichtet. Sie schlafen nicht, Sie sind nicht willenlos. Gerade zu Beginn – und in allen leichteren Stufen – können Sie sprechen, Zeichen geben, nachfragen. Tiefere Zustände, in denen Sie eher getragen werden als selbst steuern, entstehen erst später: dann, wenn das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten sie trägt. Nichts davon geschieht in der ersten Stunde, und nichts davon geschieht ungefragt.

Trance heißt nicht, sich zu verlieren. Tiefe kommt nicht zuerst – zuerst kommt das Vertrauen, das sie trägt.



KAPITEL 2

Rapport – das Herzstück

Keine Technik der Welt ersetzt das, was zwischen zwei Menschen entsteht, wenn einer dem anderen wirklich zuhört.

Rapport ist das Wort für die feine, tragfähige Verbindung zwischen Klient und Therapeut. Oft wird er als Technik beschrieben – Haltung spiegeln, Atemrhythmus aufnehmen. Das gibt es. Aber echter Rapport ist zuerst eine Haltung: die ungeteilte, wohlwollende Aufmerksamkeit eines Menschen, der nichts von Ihnen will, außer zu verstehen, wie es in Ihnen aussieht. Ihr Nervensystem prüft das, lange bevor Ihr Verstand ein Urteil fällt – und erst wenn diese Prüfung positiv ausfällt, fährt das innere Alarmsystem herunter.

Genau deshalb ist Rapport keine freundliche Zugabe, sondern die Arbeitsgrundlage: Tiefe Trance ist ohne Sicherheit nicht zu haben. In der Sitzung heißt das *Pacing* – der Therapeut geht in Ihrem Tempo, folgt Ihrem Atem, Ihrem Zögern, Ihrem Erleben, und führt erst dann: einen halben Schritt voraus, nie mehr. Diese sichere Ko-Regulation ist der Grund, warum auch starke Gefühle auftauchen dürfen – Sie sind damit nicht allein, und genau das verändert sie.

Und Rapport ist keine Einbahnstraße: Wenn etwas nicht passt, sagen Sie es. Ein guter Prozess braucht Ihre Rückmeldung – das leise innere Nein ist oft die wertvollste Information der ganzen Sitzung.

In der GROWTH®-Methode hat diese Beziehung einen eigenen Namen: *Relational Capacity* – in Kontakt sein, ohne sich selbst zu verlassen. Sie steht nicht zufällig am Anfang des Weges: Bevor tiefere Arbeit beginnt, wird sie hier aufgebaut, Sitzung für Sitzung, im Rapport. Die Tiefe, von der das nächste Kapitel handelt, ist der zweite Schritt. Der erste ist die Beziehung.

Die Tiefe einer Trance wird nicht vom Therapeuten gemacht. Sie wird vom Klienten erlaubt – in dem Maß, in dem er sich sicher fühlt.

KAPITEL 3

Die Tiefe

Trance ist kein Schalter, sondern ein Weg, den Sie selbst gehen – Stufe für Stufe, mit Geländen.

-1

Leichte Trance

Der Körper wird schwer oder warm, die Gedanken langsamer. Sie hören alles, könnten jederzeit sprechen – und sind vielleicht überrascht, wie gewöhnlich sich das anfühlt.

-2

Mittlere Trance

Innere Bilder werden lebendig, Zeit dehnt oder rafft sich, die Außenwelt tritt zurück wie hinter Glas. Hier arbeiten Sie aktiv mit: beschreiben, wählen, antworten.

-3

Tiefe Trance

Das Erleben wird unmittelbar: Man schaut nicht mehr auf innere Szenen, man ist in ihnen. Hier sind Sie weniger Steuernder als Getragener – und genau deshalb hat diese Stufe ihre Zeit: Sie kommt, wenn die Beziehung sie hält.

Wie tief es geht, bestimmen Sie mit: Die richtige Tiefe ist die, in der Ihr Thema erreichbar wird *und* Sie sicher gehalten bleiben – Hypnose ist Teamarbeit, kein Versinken.

SECHS BUCHSTABEN, EIN WEG

Wofür GROWTH® steht

G

GROUNDING REGULATION

Sicherheit zuerst. Bevor irgendetwas bearbeitet wird, findet Ihr Nervensystem Halt – Boden unter den Füßen, ein ruhigerer Grundton. Denn Veränderung gelingt nur von festem Boden aus: Erst Halt, dann alles Weitere.

R

RELATIONAL CAPACITY

In Kontakt sein, ohne sich selbst zu verlassen. Tragfähige Beziehung wird geübt, wo sie unmittelbar spürbar ist – im therapeutischen Rapport – und wächst von dort ins Leben hinein.

O

OPEN AFFECT

Gefühle dürfen auftauchen, werden wahrgenommen – und müssen nicht sofort in Anpassung übersetzt werden. Mehr fühlen, mehr aushalten: Gefühlstoleranz ist trainierbar.

W

WORLD ENGAGEMENT

Zurück in die Welt: Aufgaben, die fordern, Beziehungen, die weiten, Schritte, die man sich wieder zutraut. Lebendigkeit entsteht in Bewegung – nicht im Rückzug.

T

TRANSFORMATION OVER TIME

Heilung geschieht nicht in einem Sprung. Neue Erfahrungen legen sich als zweite Spur neben die alten – durch Wiederholung, bis sich das Neue im Körper normal anfühlt.

H

HEALING THROUGH EXPERIENCE

Verändert wird im Erleben, nicht im Argument: durch echte, korrigierende Erfahrungen, in denen Sie mit starken Gefühlen nicht allein gelassen werden.

KAPITEL 4

Warum GROWTH® und Hypnose ineinandergreifen

Die sechs Dimensionen der vorigen Seite beschreiben, *was* sich verändern soll. Die Hypnose liefert den Raum, *in dem* es sich verändern kann.

Healing through Experience braucht Erleben – die Kernkompetenz der Trance. In hypnotischer Tiefe wird eine korrigierende Erfahrung nicht beschrieben, sondern durchlebt: mit Bildern, Körperempfindungen und Gefühlen, die das Nervensystem als echt verbucht. Was dort ankommt, muss nicht mehr geglaubt werden. Es wurde erfahren.

Der Rapport ist gelebte Relational Capacity. Die feine Abstimmung in der Sitzung ist selbst die neue Erfahrung: mit starken Gefühlen in Kontakt sein und sicher begleitet bleiben. Die Reihenfolge der Buchstaben ist dabei kein Zufall: G und R stehen vorn, weil Halt und Beziehung zuerst kommen – die tiefen Zustände öffnen sich erst, wenn dieses Fundament trägt. So werden Grounded Regulation und Open Affect keine Theorie, sondern Sitzungsrealität.

Und die Zeit arbeitet mit. Hypnotische Erfahrungen wirken nach – in Träumen, in veränderten Reaktionen im Alltag. Jede Sitzung legt die neue Spur ein Stück tiefer (Transformation over Time), und der Schritt, der gestern noch zu groß war, ist World Engagement in seiner konkretesten Form.

GROWTH® beschreibt den Weg – Beziehung zuerst, Tiefe danach. Die Hypnose ist das Fahrzeug, das ihn in Ihrem Tempo fährt.



KAPITEL 5

Eine Sitzung von innen

Was passiert konkret, wenn Sie kommen? Ein Gang durch die Stunde – ohne Geheimnisse.

Das Gespräch davor. Jede Sitzung beginnt im Sitzen, mit offenen Augen. Wir klären, woran wir heute arbeiten – hier entsteht der Rapport, und hier dürfen Sie alle Fragen stellen.

Der Übergang. Die Induktion ist unspektakulärer, als viele erwarten: Die Aufmerksamkeit findet zum Atem, zu einer Körperempfindung, zu einem inneren Bild. Die Stimme wird zum Geländer. Es gibt nichts zu leisten – Trance entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch Erlaubnis.

Die Arbeit. In der Trance bleiben Sie beteiligt – Hypnose ist Teamarbeit: Sie sprechen, geben Zeichen, treffen innere Entscheidungen. Der Therapeut begleitet, fragt, erzählt – und folgt dem, was sich zeigt. Was auftaucht und überrascht, ist kein Störfall. Es ist das Material.

Die Rückkehr und das Gespräch danach. Am Ende führt die Stimme Sie Schritt für Schritt zurück – wach, orientiert, oft mit einem Gefühl zwischen ausgeruht und bewegt. Das Nachgespräch verankert die Arbeit. Und sie wirkt nach: In den Tagen danach fallen manchen Menschen Träume, neue Gedanken oder veränderte Reaktionen auf – der Rohstoff der nächsten Sitzung.



KAPITEL 6

Wofür tiefe Hypnose?

Überall dort, wo Verstehen allein nicht gereicht hat – wo ein Muster stärker ist als der Vorsatz.

Ängste & innere Anspannung

Wenn das Alarmsystem schneller ist als jede vernünftige Überlegung – vom Lampenfieber bis zur diffusen Grundunruhe.

Blockaden & Vermeidung

Das Aufgeschobene, das Umgangene: Muster, die schützen wollten und heute im Weg stehen.

Selbstwert & innere Kritik

Die Stimme, die alles kommentiert. In der Tiefe zeigt sich, wem sie einmal gehörte – und was an ihre Stelle treten kann.

Gewohnheiten & Impulse

Verhalten, das sich verselbstständigt hat und auf Willenskraft allein nicht mehr hört.

Leistung & Klarheit

Prüfungen, Auftritte, Entscheidungen: den Zustand erreichbar machen, in dem Können abrufbar ist.

Körper & Stress

Wenn der Körper spricht, weil etwas anderes keine Sprache gefunden hat – begleitend zur ärztlichen Abklärung.

Auch tief sitzende, lange belastende Themen können behutsam bearbeitet werden – Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo. Ob Ihr Anliegen in den Rahmen von Coaching oder in eine heilkundliche Behandlung gehört, klären wir vorab.

ÜBER DIE PRAXIS

Martin Rosenauer

Diplom-Psychologe · Hypnotherapie & Prozessarbeit · München

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen an Themen, die sich dem reinen Verstehen entziehen – mit Hypnose als zentralem Werkzeug und der Überzeugung, dass tiefe Veränderung eine tragfähige Beziehung braucht. Die GROWTH®-Methode ist aus dieser Praxis entstanden: als Verbindung von psychologischer Fundierung, hypnotischer Tiefe und einem klaren Prozessbogen.

Wenn Sie sich fragen, ob diese Arbeit zu Ihnen passt, ist ein unverbindliches Vorgespräch der richtige erste Schritt. Dort klären wir Ihr Thema, den passenden Rahmen – Coaching oder heilkundliche Behandlung – und alle offenen Fragen.



Telefon 089 / 230 689 77 · Sekretariat Mo-Fr 7-19 Uhr

E-Mail kontakt@praxis-rosenauer.de

Praxis Menzinger Straße 68 · 80992 München

c/o sinnvoll – Zentrum für Gesundheit, am Schlosspark Nymphenburg

Web praxis-rosenauer.de

Rechtlicher Hinweis: Die Inhalte dieses Booklets dienen der allgemeinen Information und stellen keine Heilversprechen dar. Hypnose ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik und Behandlung. GROWTH® ist eine beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragene Marke von Martin Rosenauer. © Martin Rosenauer, Praxis Rosenauer, München. Alle Rechte vorbehalten.