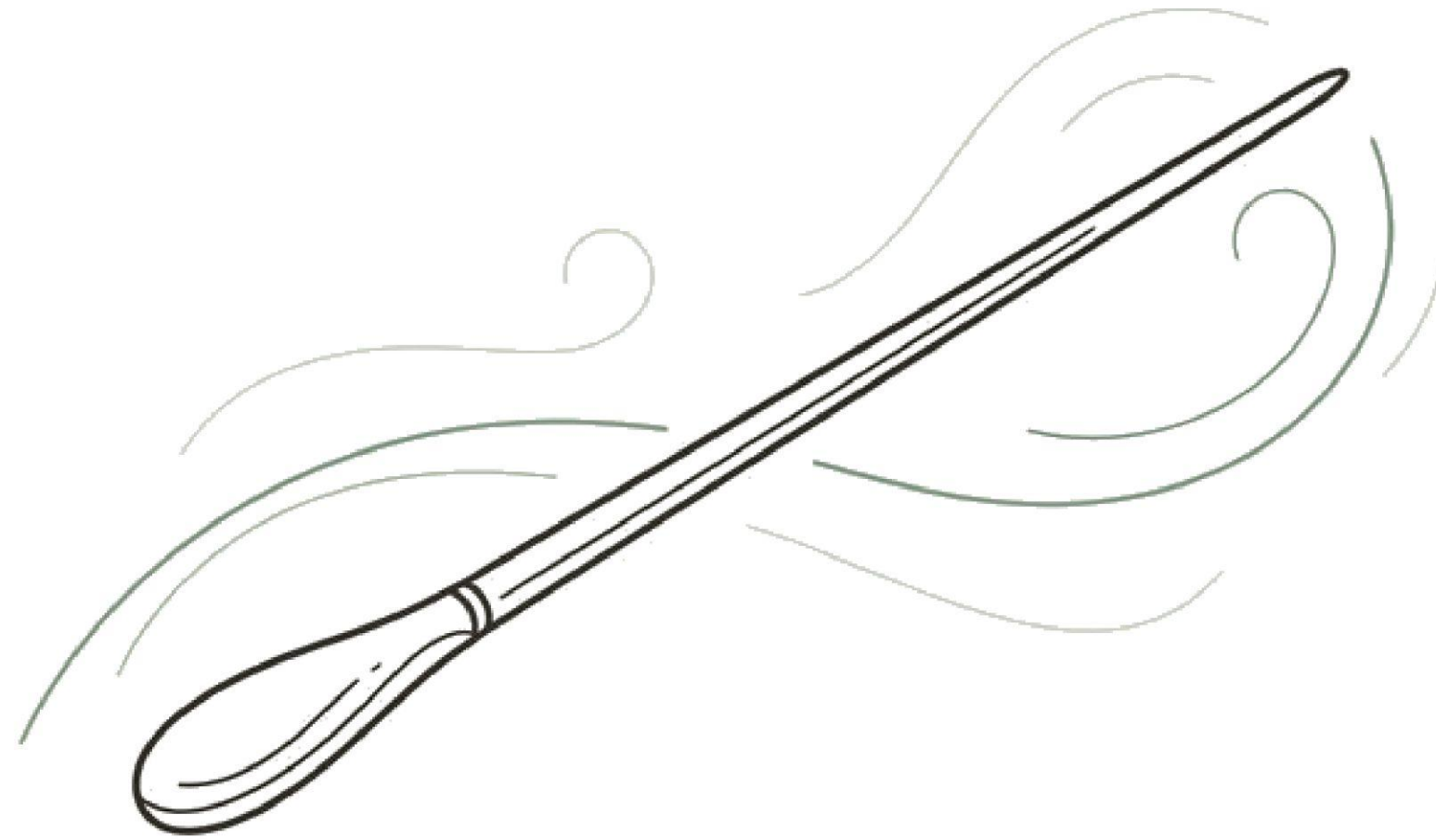
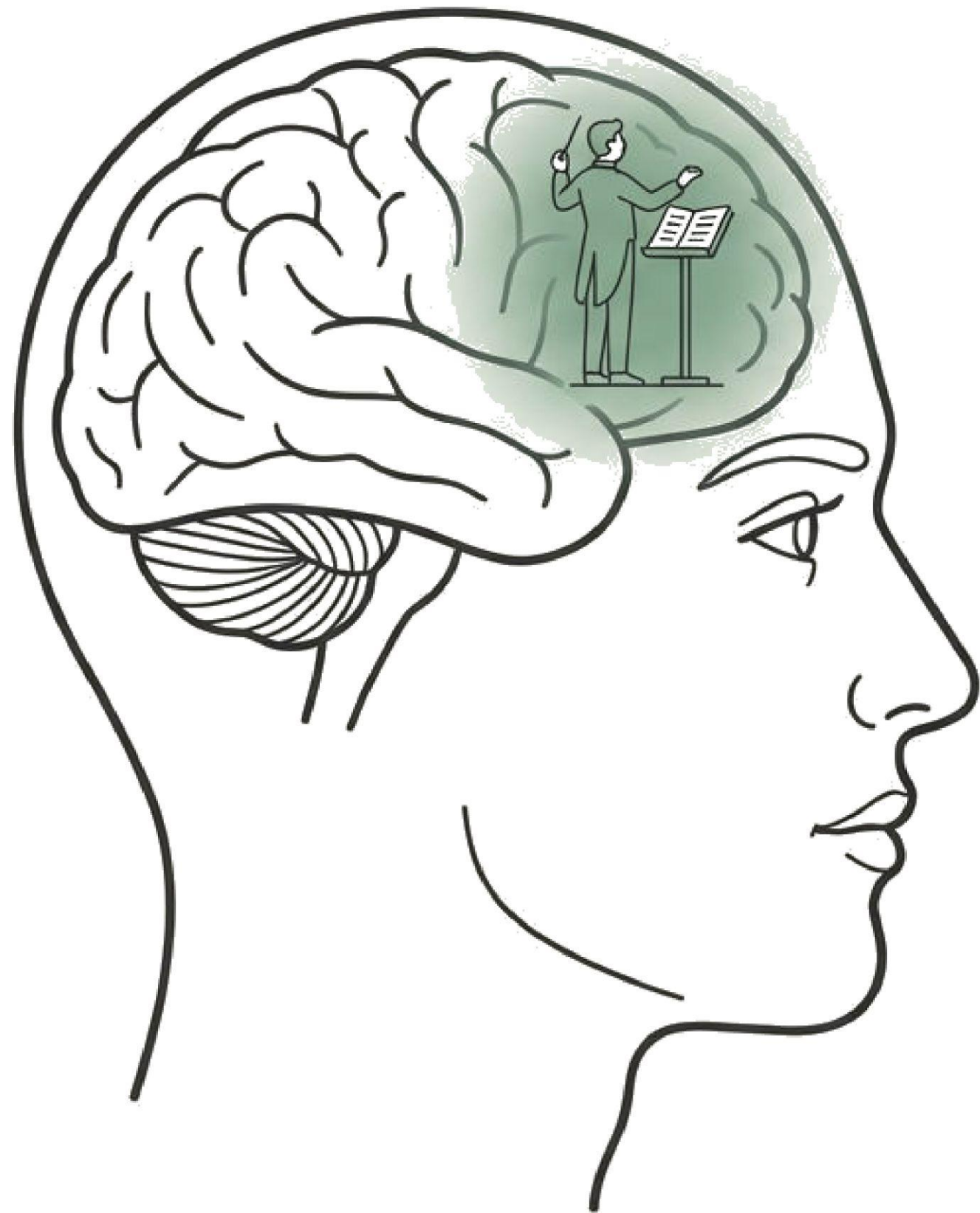




Dein Gehirn ist ein Orchester. Wer hält den Taktstock?

Hypnose, Neurobiologie & die Kunst der Selbstregulation.

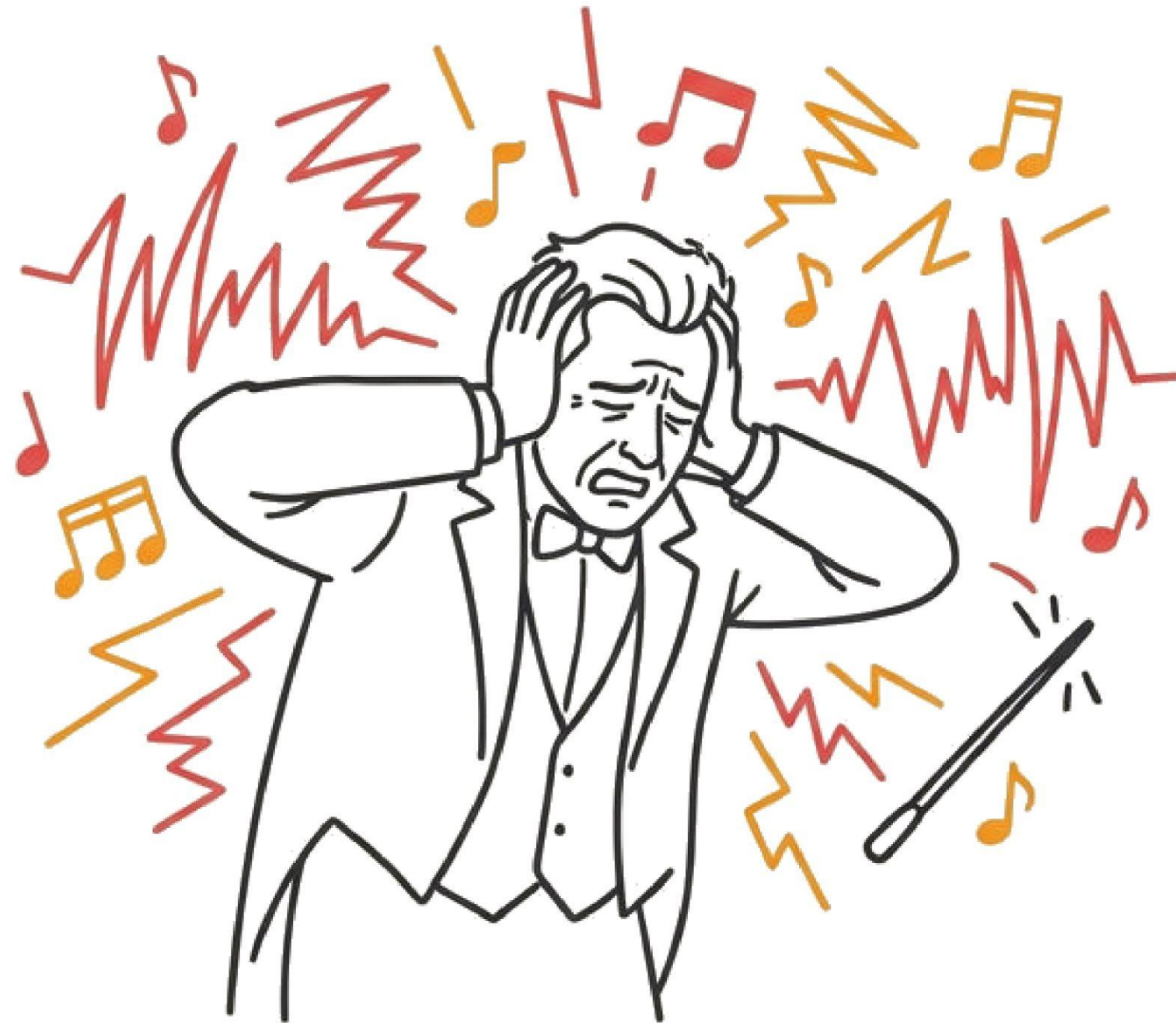
Eine visuelle Reise zu mehr innerer Klarheit.



Gestatten: Dein innerer Dirigent.

- Wissenschaftlich nennen wir ihn den Dorsolateralen Präfrontalen Kortex (DLPFC).
- Er ist der Teil von dir, der plant, bewertet und analysiert.
- Seine Fragen: „Bin ich im Takt?“, „Ist das logisch?“, „Was denken die anderen?“

Der Dirigent sorgt für Sicherheit und Ordnung in deinem Alltag.



Wenn die Musik zu laut wird.

- Stress, Angst oder Trauma aktivieren deine „Alarmanlage“ (die Amygdala).
- Das Orchester spielt plötzlich laut und chaotisch.
- Der Dirigent versucht, gegen den Lärm anzuschreien, aber er wird übertönt und erschöpft sich.

Kontrollverlust fühlt sich an wie ein Orchester ohne Führung.

Kontrollverlust oder wohlverdiente Pause?

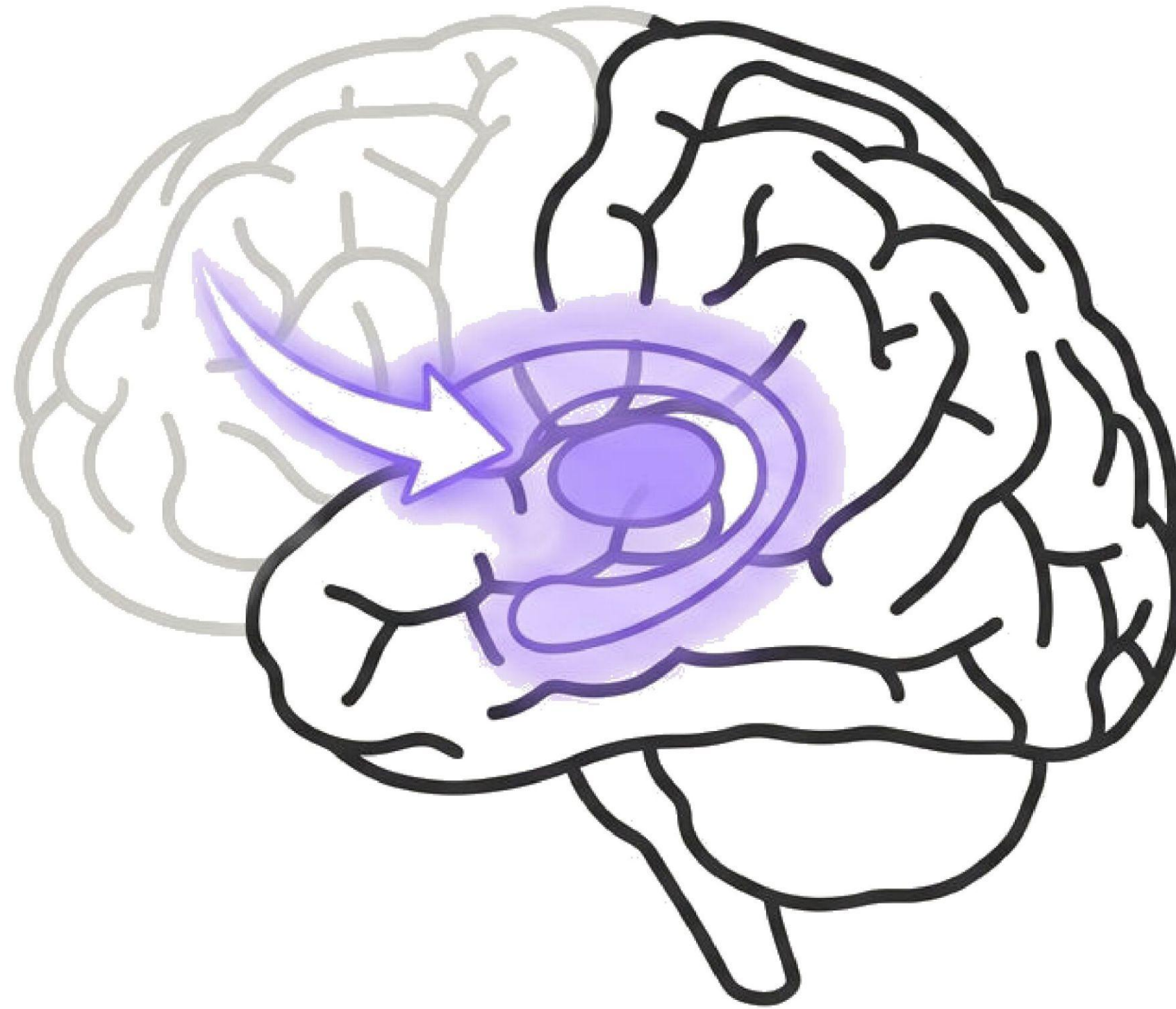


Mythos Kontrollverlust



Strategische Pause

In der Hypnose tritt der Dirigent nicht zurück, weil er unfähig ist. Er gönnt sich eine Pause von der kritischen Analyse. Er muss nicht mehr micromanagen, sondern darf einfach beobachten.



Was passiert eigentlich in Trance?

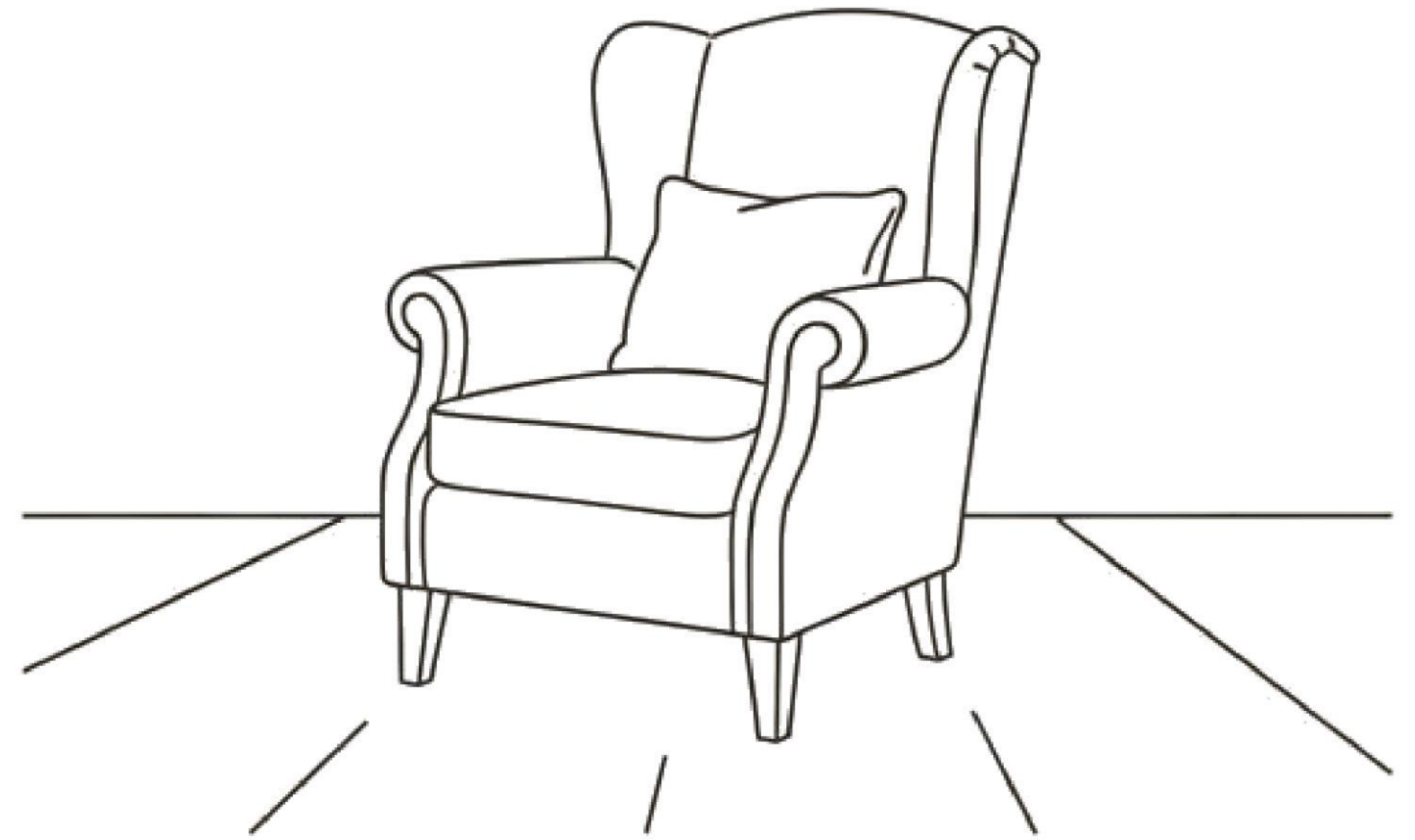
- Wenn der kritische Verstand ruht, öffnet sich der Vorhang zur inneren Bühne.
- Hier nutzen wir die **Neuroplastizität**: Die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu vernetzen.
- Die „**Musiker**“ (deine Emotionen) können neue Melodien üben, ohne dass der Kritiker sofort sagt: „Das geht so nicht.“

Die Einladung: Beobachten statt Bewerten.

„Ihr wacher Verstand darf sich setzen.
Er muss die Musik gerade nicht kontrollieren.“

Dies senkt den inneren Widerstand.

Du bleibst präsent, aber die Verantwortung
für den Moment wird abgegeben.



Hypnose ist kein Schlaf. Es ist ein fokussiertes „Lauschen“ nach innen.

Das Orchester neu stimmen.

Auf der inneren Bühne prüfen wir:
Welches Instrument spielt zu laut?
Welches fehlt?

Ressourcenarbeit: „Welches Instrument
ist für deine Gelassenheit
zuständig? Wie klingt es?“

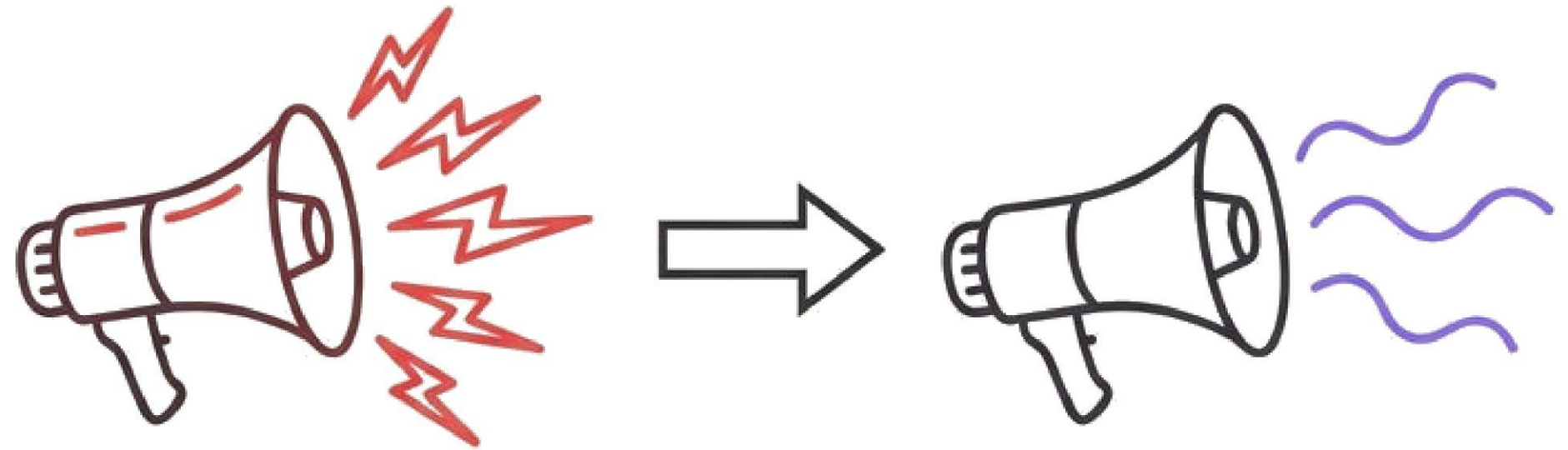
Wir geben den leisen, unterstützenden
Tönen wieder mehr Raum.



Wenn die Alarmanlage das Solo übernimmt.

Bei Angst oder Trauma hat die Amygdala das Kommando übernommen (Bottom-Up-Überflutung).
Wir kämpfen nicht gegen das Gefühl an.

Wir schauen vom Bühnenrand darauf: „Was braucht dieser laute Musiker, um sich zu beruhigen?“



Neue Melodien schreiben.

Dissoziation: Einen Schritt
zurücktreten, um das große Ganze
zu sehen.

Du lernst, nicht das Gefühl zu sein,
sondern das Gefühl zu haben.

Dies ermöglicht dem Gehirn, alte
Muster durch neue, ruhigere
Reaktionen zu ersetzen.

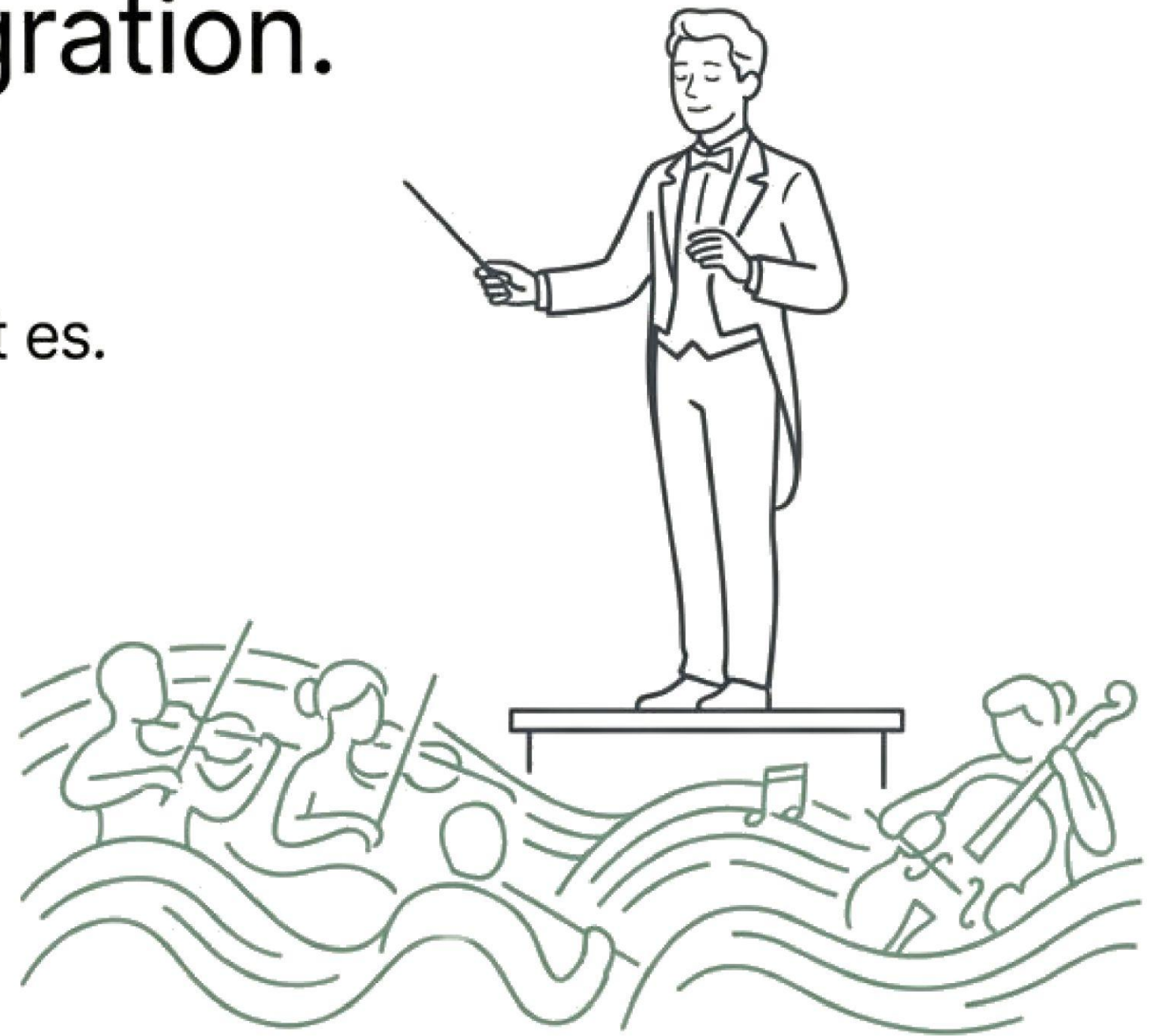


Zurück auf das Podest: Integration.

Der Dirigent kehrt erfrischt zurück.

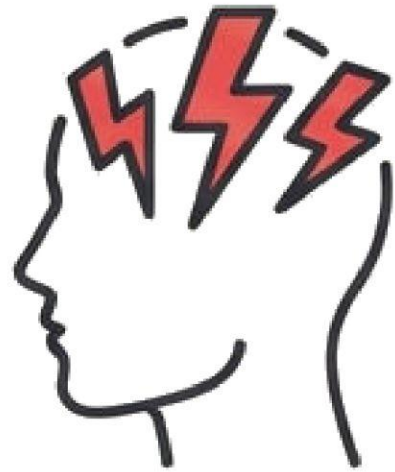
Er kämpft nicht mehr gegen das Orchester, er führt es.

Die Verbindung zwischen Verstand (Podest) und Gefühl (Orchestergraben) ist wiederhergestellt.



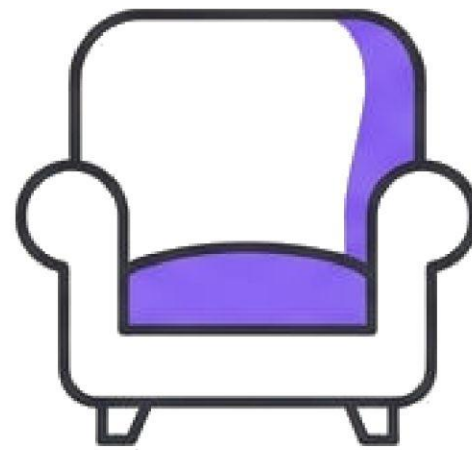
Du bist nicht mehr Opfer deiner Gefühle, sondern ihr Gestalter.

Wie sich Veränderung anfühlt.



1. Chaos (Vorher)

Alarmanlage
dauerhaft an.



2. Pause (Hypnose)

Der Kritiker ruht.
Neue Muster lernen.



3. Harmonie (Nachher)

Selbstregulation im
Alltag.

Beispiel: Charlys Weg zur Ruhe. Vom permanenten Alarmzustand zur Fähigkeit, tief durchzuatmen und den Takt selbst zu bestimmen.

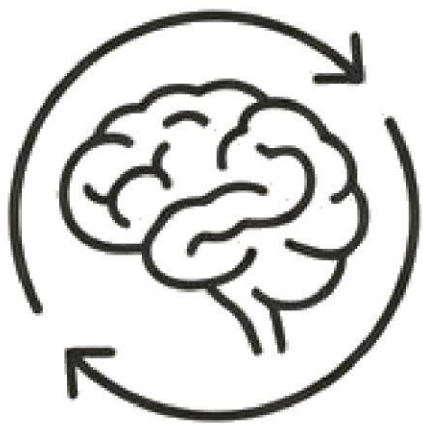
Kleines Handbuch für das Gehirn.



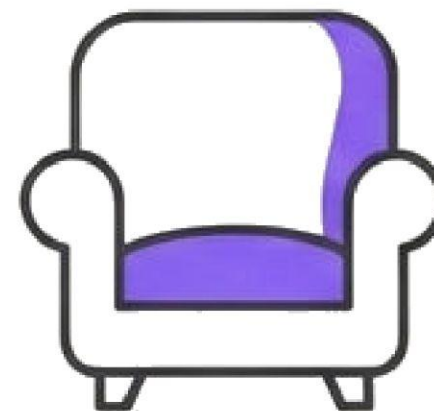
DLPFC:
Der Dirigent
(Planung & Logik).
Inter Regular



Amygdala:
Die Alarmanlage
(Angst & Schutz).
Inter Regular



Neuroplastizität:
Das Üben neuer
Melodien.
Inter Regular



Trance: Die
strategische Pause
für den Fokus.
Inter Regular

Übung: Der Dirigenten-Check.

1



Atmen.

Ein tiefes Durchatmen signalisiert dem Orchester Sicherheit.

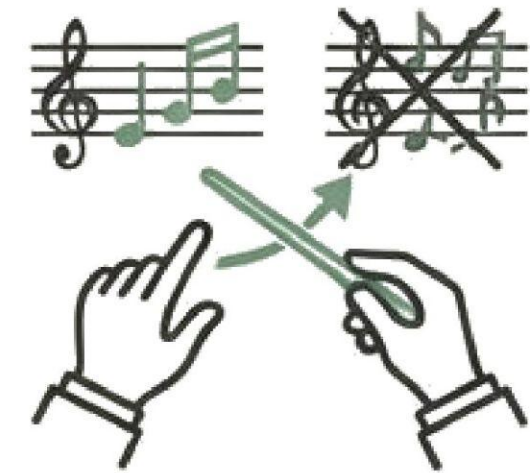
2



Visualisieren.

Stell dir vor, du steigst auf dein Podest.

3

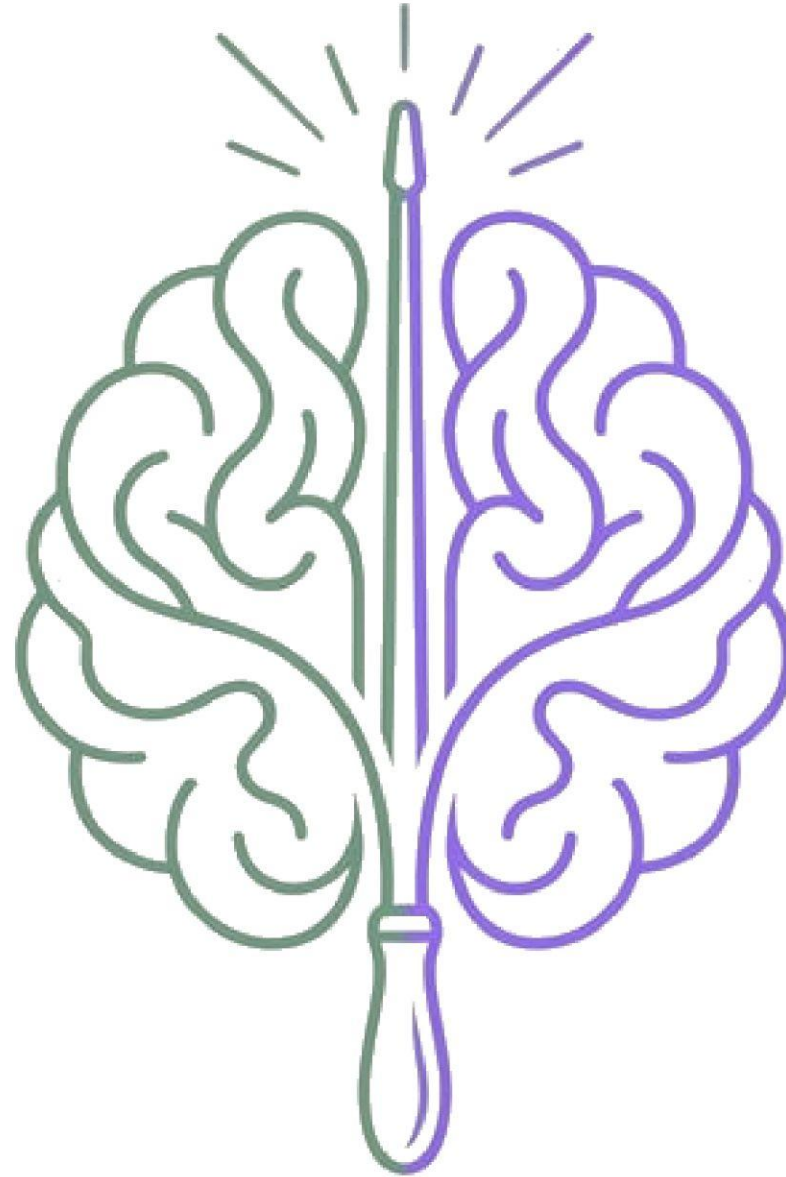


Entscheiden.

Welcher Melodie möchtest du jetzt Raum geben?

Nutze dies im Alltag, um die Selbstregulation zu stärken.

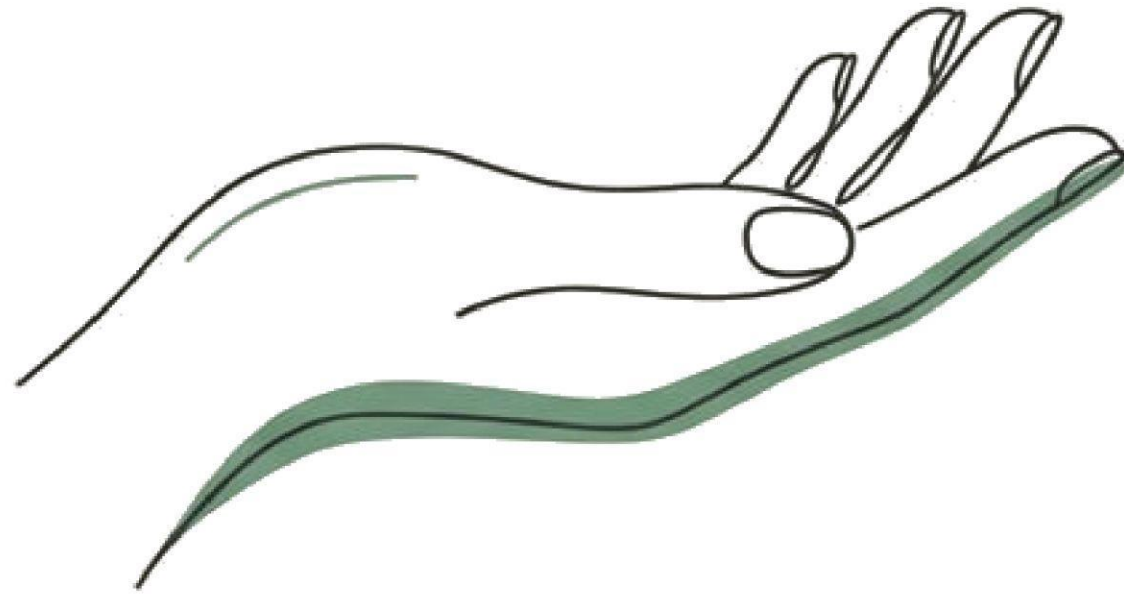
Hypnose ist kein Kontrollverlust.



„Es ist das Training deines inneren Dirigenten. Damit er nicht mehr gegen das Orchester kämpfen muss, sondern es wieder führen kann.“

Wiederherstellung der inneren Zusammenarbeit.

Bereit, den Takt anzugeben?



Lerne dein Orchester kennen und finde deine eigene Melodie.