

Hypno-Art Claudia Müller Tripodi

Die Hypnotherapie hilft dir, deine Selbstheilungskräfte nachhaltig zu aktivieren

Was ist Hypnose?

Wenn man von Hypnose spricht, meint man einen veränderten Bewusstseinszustand. Der Klient ist körperlich sehr entspannt, aber sein Geist ist viel fokussierter. Wenn Du zum Beispiel einen spannenden oder berührenden Film siehst, und ganz mit deinen Gefühlen im Film bist, ist dies bereits eine Form von Hypnose. Oder wenn Du mit dem Auto von A nach B fährst und dich am Ankunftsplatz fragst, wie Du jetzt dahin gekommen bist; auch das ist ein hypnotischer Zustand.

Was bedeutet Hypnotherapie?

Durch deine tiefe körperliche Entspannung können wir in Kontakt mit deinem Unterbewusstsein treten. Da das Unterbewusstsein viel mächtiger als das Bewusstsein ist (ca. 95-98%) können wir in der Hypnotherapie direkt im Unterbewusstsein arbeiten, alte Muster und Glaubenssätze, sowie alte Verletzungen und Traumen auflösen und somit positive Veränderungen beim Klienten herbeiführen.

Was sind denn diese Glaubenssätze?

Ich gebe dir gerne ein Beispiel; während des Lockdowns habe ich von einer Nachbarin ständig folgenden Satz zu ihrem ca. 4-jährigen Sohn, der offenbar nicht immer folgsam war, sagen hören: «Das wird nicht diskutiert.» Stell dir nun vor, dieser Kleine hört diesen Satz täglich über Wochen bei kleineren oder größeren Konflikten mit der Mutter. Was passiert da? Dieser Junge lernt nun täglich, dass bei Konflikten nicht diskutiert wird und da unser Unterbewusstsein bis ungefähr zum Alter von 6 Jahren noch keine «schützenden» Filter kennt, wird dieser Satz prägend, respektive zu einem Glaubenssatz für diesen Jungen. Es kann dann sein, dass er später in Beziehungen Mühe hat, Konflikte zu diskutieren, weil dieser Glaubenssatz in seinem Unterbewusstsein so verfestigt wurde.

Häufig hört man auch Aussagen wie: «Wer A sagt muss auch B sagen» oder «das Leben ist kein Ponyhof» etc. Jeder von uns trägt solche Glaubenssätze mit sich, da braucht es manchmal harte Arbeit, um diese zu finden und aufzulösen.

Wie bist Du überhaupt zur Hypnose als Therapie gekommen?

Meine Grundausbildung habe ich in der Schulmedizin absolviert, dies ist als Hypnotherapeutin äußerst hilfreich, da sich auch viele Klienten mit physischen Themen vorstellen. 2005 habe ich eine Ausbildung zur systemischen Therapeutin absolviert, was mir sehr hilft, die Zusammenhänge in Systemen zu verstehen. 2013 habe ich dann die Ausbildung zur Hypnotherapeutin abgeschlossen. Danach habe ich mich auch immer wieder in verschiedenen Bereichen weitergebildet, wie Hypno-Sex, Hypno-Slim, Hypno-Cell usw. Ein wirklich wichtiges Thema ist für mich natürlich Kommunikation und Körpersprache, weshalb ich mich auch in diesem Bereich weitergebildet habe.



Erzähl mal, wie kann man sich eine Hypnose-sitzung vorstellen?

Eine erste Sitzung dauert zwischen 2-3 Stunden, weil es mir sehr wichtig ist, viel über den Klienten zu erfahren. Es gibt also ein ausführliches Erstgespräch mit persönlicher und familiärer Anamnese. Dann wird das Therapieziel definiert. Anschliessend erkläre ich meinen Klienten, wie Hypnose funktioniert und dann legen wir mit der ersten Sitzung gleich los. Nachfolgesitzungen dauern dann in der Regel 1-2 Stunden. Wichtig ist natürlich, dass der Klient bereit ist, an seinem Thema zu arbeiten und nicht nur mit der Idee kommt, die Therapeutin mache ihn jetzt wieder ganz.

Gibt es auch Leute, die nicht hypnotisierbar sind?

Interessanterweise braucht es für Hypnose einen gewissen IQ, mindestens eine durchschnittliche Intelligenz. Bei ausgesprochenen Kontrollfreaks ist es häufiger etwas schwieriger, diese Menschen brauchen manchmal mehr Sitzungen, bis sie ihre Angst verlieren, und dann bereit sind, ihre Kontrolle aufzugeben, wobei ich betonen möchte, dass jeder, der in Hypnose ist, nie die Kontrolle komplett abgibt.

Was ist denn der Unterschied zur Psychotherapie?

Ich denke, dass man mit Hypnotherapie, so wie ich sie anwende, an der Ursache arbeitet und nicht nur am Symptom oder an der Verhaltensweise. Verhaltens- oder Gesprächstherapien arbeiten im Bewusstsein und nicht im Unterbewusstsein.

Wie findest Du Lösungen des Problems in der Hypnose?

Ich achte sehr darauf, wie und was mir meine Klienten während des Vorgesprächs erzählen. Die Wortwahl, aber auch die Körpersprache sind da sehr wichtige Instrumente. Oft kommt ein Klient

und erzählt von einem Problem, im Gespräch merke ich dann manchmal, dass dies gar nicht das vorherrschende Thema ist, sondern es in der Tiefe um etwas anderes geht. In der Sitzung selbst suchen wir zusammen den ursächlichen Auslöser und lösen diesen dann auf.

Wie lange machst du schon Hypnotherapie?

Seit 8 Jahren arbeite ich nun als Hypnotherapeutin in eigener Praxis. Ich habe zusätzlich ein System entwickelt, bei dem ich in der Hypnotherapie Elemente der systemischen Therapie miteinbeziehe, d.h. systemische Lösungen in der Hypnotherapie.

Was bedeutet das denn für deine Klienten, systemische Lösungen? Wie wird die Hypnose dadurch anders?

Die Regression (also das Suchen der auslösenden Situation) ist und bleibt der klassische Ansatz in der Therapie. Aber es gibt auch Themen, die nicht unbedingt so aufgelöst werden können, da sie das Familiensystem nicht miteinbeziehen. Seien es Schicksalschläge, Kriegserlebnisse oder ähnliches. In dieser von mir entwickelten Methode bilde ich auch andere Hypnotherapeuten weiter.

Wie gehst Du mit der Pandemie um und hast Du mehr Anfragen von neuen Klienten?

Natürlich arbeite ich mit dem Schutzkonzept unseres Berufsverbandes. Ich arbeite auch online mit Klienten, meist über zoom, dies funktioniert gut. Man spürt schon bei vielen Klienten eine gewisse Verunsicherung und auch Ängste, speziell in Bezug auf die Pandemie und gerade für diese Klienten kann Hypnotherapie sehr hilfreich sein.

Wie bist Du zur Expertin für Hypnotherapie geworden? Wo kann man deine Vorträge sehen?

Ich denke, meine vielen Aus- und Weiterbildungen erlauben es mir, meine Klienten optimal zu unterstützen. Ich war Referentin live am 7. Internationalen Hypnosekongress und online am 8. Internationalen Hypnosekongress mit über 1270 Teilnehmern und erfreulicherweise hat mein Referat viel positives Feedback erhalten. Ich halte auch internationale Vorträge und eine Online-Plattform für Videos rund um die Hypnotherapie ist derzeit in Vorbereitung.

Für mehr Infos hier meine Webseite:
www.hypno-art.ch

Vielen Dank für das Interview!

HYPNO-ART

Claudia Müller Tripodi
www.hypno-art.ch
info@hypno-art.ch
+41 (0)79 402 67 00
Bühlstrasse 1
CH-6340 Baar