

Vorsicht: Hypnose!

Die andere Seite der Manipulation

Willenlose Körper, Kontrollverlust, Manipulation, Magie, Showhypnose. Dies sind jene Bilder, die uns in Film, Fernsehen und diversen Printmedien gern näher gebracht werden, geht es um Themen wie Trance, die Arbeit mit dem Unbewussten oder dem Unterbewussten (freudianisch).

Doch das Fokussieren von Aufmerksamkeit und das Ausblenden von nicht Benötigtem sind wunderbare und hilfreiche Eigenschaften, die jeder Mensch hat. Dadurch kreieren wir uns unsere höchstpersönliche Wirklichkeit, erschaffen sozusagen die Welt durch unser Zutun.

Christian K. Mang, Systemischer Coach der Heidelberger & Wiener Schule, Hypno-Coach und Lehr-Coach (ECA) schreibt im aktuellen Artikel über die natürliche Fähigkeit des Gehirns, in Trance zu gehen und dabei ganz nebenbei wohltuende Lösungen zu erarbeiten.

Autor: Christian K. Mang | c.mang@green-field.at

Willenlose Körper, Kontrollverlust, Manipulation, Magie, Showhypnose. Dies sind jene Bilder, die uns in Film, Fernsehen und diversen Printmedien gern näher gebracht werden, geht es um Themen wie Trance, die Arbeit mit dem Unbewussten oder dem Unterbewussten (freudianisch). In erster Linie sind es meist Angstbilder, die entstehen, hören wir das Wort Hypnose. Das Ausblenden des eigenen Geistes und die Manipulation durch Dritte, wer fürchtet das nicht? Dies ist die eine Seite. Auf der anderen Seite ist der Markt voll mit Produkten und Beratungsangeboten, die Glückseligkeit, Heilung, Schutz oder inneren Frieden, auch mit Mitteln der Hypnose, versprechen. Der Hypnotiseur versprüht Macht und hat alles in der Hand - Problem oder Lösung?

Solche Ideen treffen den systemisch-konstruktivistischen Beratungsansatz wohl kaum. Schon die Art dieser Darstellungen ist

eine einschränkende Sicht mit besonders betonten und nicht erwähnten Aspekten, gefiltert und transportiert durch die ‚Medien‘ und verfasst von subjektiv berichtenden Menschen. Eine Fokussierung auf einen speziellen Ausschnitt also. Der Fokus der Aufmerksamkeit richtet sich dabei unwillkürlich auf das, was abschreckt oder ängstigt. Sicher ist, dass diese Fokussierung wirkt, wie eine Trance eben. In diesem Fall ist es wohl eher eine hinderliche Trance.

Der Verzicht auf die vollständige Wahrnehmung wird induziert und aufrecht erhalten durch Kontinuität und ein gewisses Maß an Unantastbarkeit der Medien selbst. „Was im Fernsehen kommt, muss doch stimmen.“ (So gesehen hat auch Fernsehen einigermaßen mit Kontrollverlust zu tun.)

Viel sympathischer ist mir da der Gedanke, mir selbst ein Bild zu machen und mich selbst für oder gegen etwas zu entscheiden, als dass

jemand anderer für mich auswählt, was ich wissen und glauben soll. Zumindest bei so persönlichen Angelegenheiten wie Trance, Hypnose und Emotionen.

Ich entscheide lieber selbst

Beim Musikhören beispielsweise. Eine für mich wunderbare Möglichkeit, mich zu entspannen, mich anzuregen oder mich inspirieren zu lassen. Musikhören als Unterstützung für ein spezielles Gefühl, das ich mir selbst ausgesucht habe. Es ist eine von mir gewünschte Stimmung, ein Zustand, eine zeitweilige Fokussierung auf ein bestimmtes Erleben - wie Trance eben.

Und wer legt nicht lieber selbst seine Musik auf oder wählt zumindest selbst seinen Lieblingssender? Wie würden Sie denn reagieren, wenn sie guter Dinge im Auto unterwegs wären und plötzlich würde sich ihr Lieblings-Pop-Sender selbständig in ein Klassikprogramm verwandeln? Eine Kostprobe davon, wie sich fremdbestimmte

Änderungen einer erwarteten Empfindung anfühlen, bekommen wir sowieso spätestens dann, wenn während des Lieblings-Songs plötzlich der Verkehrsfunk oder die Werbung durchschlagen.

Apropos Werbung: Highspeed-Hypnose pur. Eine Suggestion jagt die andere, umschmeichelt von schönen Bildern oder Klängen, Kinderstimmen oder kuscheligen Haustieren. Manchmal auch humorvoll oder gewalttätig. Oder finden Sie Geiz geil?

Trance [trá:ns] (lat. transire hinübergehen, überschreiten) ein schlafähnlicher, aber auch ein höchst konzentrierter Bewusstseinszustand, bei dem man intensiv mit einer Thematik beschäftigt ist.

Die im Kopf entstandenen Bilder fühlen sich dennoch irgendwie gut an. Die irrationalen Verknüpfungen zwischen Schönheit, Jugend, Natur, Macht oder Sex und all den viel versprechenden Produkten bleiben dabei un bemerkt, zumindest bewusst. Sie werden im unbewussten Teil unseres emotionalen Verstandes abgelegt und wirken von dort aus. Bewusst unbewusst, könnte man sagen. Also gehe ich raus und kaufe das Ding.

Trance als Alltagsphänomen

Es lässt sich zu keiner Zeit vermeiden, den eigenen Geist auf etwas zu richten. Auf das, was wir gerade tun und erleben oder was wir

vorhaben zu tun. Auf das, was wir planen oder worüber wir nachdenken. Oder auf das, was wir schon getan haben oder noch alles erreichen könnten. Selbst eine optimale Entspannung und damit eine Fokussierung auf die Nicht-Fokussierung ist eine Trance. Die Fähigkeit, Geist und Körper in einen gewissen Zustand zu versetzen ist Trance.

Dies gilt natürlich auch für jene Gedanken, die weniger hilfreich sind und sich etwa auf das richten, was wir getan und nicht geschafft haben, was wir verabscheuen oder das, was wir denken, nicht schaffen zu können. Auch das ist Trance - gewünscht oder nicht.

Nehmen wir an, ich bin noch immer im Auto unterwegs und meine Gedanken, die Musik, der Verkehrsfunk und die Werbung haben mich noch immer nicht vom Weg abgebracht.

Ist es nicht höchst verwunderlich, dass ich am Ziel angekommen bin, bei dieser Fülle an Wahrnehmungen während der Fahrt. Wo sind all die Informationen geblieben, die mir in den Sinn gekommen sind? Und damit meine ich nicht die aus dem Radio. Hunderte Bäume, Häuser und Menschen säumten den Weg. Tausende Verkehrsschilder, Laternen, Wegmarkierungen waren da. Millionen Pflastersteine am Straßenrand, Blumen, Grashalme. Und das ist nur das, was ich gesehen habe. Ok, das mit dem Autoradio-hören haben wir schon besprochen. Dazu kommen bloß noch abertausende sensorische Eindrücke des eigenen Körpers, von den Fingerspitzen am Lenkrad bis zu den Fußsohlen an den Pedalen. Gehen wir davon aus, dass ich während der Fahrt auch ein wenig über den gestrigen Tag oder die kommende Besprechung nachgedacht habe, kommt noch einiges an Eindrücken dazu. Von innen sozusagen. Und womöglich habe ich auch noch etwas gefühlt. Wie lange kann man das alles wohl im totalen Wachzustand aushalten?

Selbsthypnose - eine natürliche Fähigkeit

Vielleicht liegt es an der Trägheit der Evolution, dass unser Gehirn in so hohem Tempo nicht alle Informationen verarbeiten kann. Noch vor wenigen Jahrhunderten reiste niemand mit dem Auto. Also auch kein Autoradio und kein Verkehrsfunk. Und längst keine Werbung. Die Grashalme waren jedoch schon da. Selbst Fußgeher also oder auf der Parkbank Sitzende konnten damals schon nicht alles erfassen, was rund um sie da war. Das wäre auch extrem verschwenderisch. Wozu Grashalme zählen, wenn ich auf einem Stein sitzend, die Sonne genießen oder eine kurze Pause machen will. Etwas anderes wäre es, würde ich für meine Liebste nach einem vierblättrigen Kleeblatt suchen. Da würde es sich schon lohnen, die Aufmerksamkeit auf das Gras zu lenken - noch besser auf das dazwischen, nämlich die Kleeblätter.

Derselbe Mensch kann also am selben Ort, je nach Belieben, seine Aufmerksamkeit auf die Wärme der Sonne, die Blumen oder Kleeblätter, das gesamte Panorama oder auch seine inneren Bilder und Phantasien richten und gleichzeitig dem Vogelgezwitscher, dem

Seminartipp:

Info & Anmeldung: c.mang@green-field.at

Einführungsreihe

Trance und hypnosystemische Geschichten - erleben & selbst nutzen

An vier Abenden führt Christian K. Mang durch die Welt der Trance. Wertschätzend, praxisorientiert und in kleinen Gruppen. Sie erleben den Trancezustand, in dem Maß wie es für Sie passt, reflektieren mit den anderen Teilnehmenden die Ergebnisse und erfahren Techniken aus dem Hypno-Coaching, die es Ihnen erlauben, diese bei sich selbst anzuwenden. 4 Abende - 4 Schwerpunkte.

1. Abend (19. Mai 2010): RESSOURCEN - Entspannen und Sammeln
2. Abend (02. Juni 2010): ZIELE - Formulieren und Fokussieren
3. Abend (16. Juni 2010): KRAFT - Loslassen und Zupacken
4. Abend (30. Juni 2010): WEG - Mut und Zuversicht

Rauschen des Windes, seiner eigenen Atmung oder einer imaginierten Symphonie zuhören. Dies ist eine wunderbare natürliche Fähigkeit, solange wir in der Lage sind, selbst darüber zu verfügen.

Das Fokussieren von Aufmerksamkeit und das Ausblenden von nicht Benötigtem sind also hilfreiche Eigenschaften, die jeder Mensch hat. Dadurch kreieren wir uns unsere höchstpersönliche Wirklichkeit, erschaffen sozusagen die Welt durch unser Zutun. Das ist der konstruktivistische Aspekt. Und der Zusatznutzen: Lenken wir unsere Sinne aktiv auf etwas Bestimmtes, fliegen uns meist die passenden Informationen, Ideen und Eindrücke automatisch zu -

sie werden uns bewusst und damit zugänglich und nutzbar. Der Rest bleibt kaum bemerkt ausgeblendet und getilgt.

Solche Tilgungsprozesse laufen meist ganz nebenbei ab, wir brauchen uns damit nicht aktiv zu beschäftigen.

Man könnte sogar sagen, es handelt sich um Tilgungen zweiter Ordnung, da für uns nicht nur die unterdrückten Informationen verborgen bleiben, sondern auch die Tilgungsprozesse selbst unbewusst wirken, ausgeblendet und delegiert.

So ist es möglich, sich aufs Autofahren und Musikhören zu konzentrieren oder den Tag zu genießen und dies auch bewusst wahrzunehmen. Eine himmlisch menschliche Fähigkeit. Genau so menschlich ist es übrigens auch, anzuerkennen, dass es uns mit denselben Mitteln gelingt, sich schlecht zu

fühlen, ärgerlich zu sein oder zu jammern. Das kann das Gehirn in erster Linie nicht von alleine. Es braucht eine ständige Bereitschaft und wiederholte Reize, um seine inneren Prozesse auf Negatives auszurichten und sich über längere Zeit hin elend zu fühlen. Um etwa die eigenen Mundwinkel nach unten zu formen, benötigt das Gehirn alle paar Sekunden eine entsprechende Stimulation - ob von außen als Bild oder von einem selbst, als Gedanke oder inneres Bild.

Von der Problemtrance zur Lösungstrance

Irgendwann hat sich dieser Prozess dann automatisiert, läuft wie ein Muster nebenbei

ab, gut verankert im inneren Bewusstsein und wird vom rationalen Verstand, dem Tagesbewusstsein ausgeblendet. Bald hat es auch die Gesichtsmuskulatur auswendig gelernt, dass „Mundwinkel nach unten!“ von da „Oben“ gefordert wird, die Haut wird schlaff und selbst bei

einem guten Witz entkommt einem nur noch ein müdes Lächeln.

Lösungsarbeit bedeutet in diesem Fall, dem Menschen zu helfen, diese Muster (wieder) bewusst zu machen, sie zu reflektieren und gegebenenfalls aufzulösen oder neu zusammen zu setzen. Dies ist oftmals verbunden mit erweiterter Zielarbeit, persönlichen Veränderungen, neuen Werten und nachhaltigen Entscheidungen. All das sind typische Aufgaben der systemisch-lösungsfokussierten Arbeit im Coaching.

In der erweiterten hypnosystemischen Arbeit sprechen Coaches ihre Kunden u.a. direkt auf der Ebene des Nicht-Bewussten an, ein „Durcharbeiten“ über den analytischen und rationalen Teil des Verstandes ist nicht notwendig. Genau in diesem Bereich des Denkens liegen die zu lösenden Muster und Ressourcen ja verborgen.

Das sich hier eine ethische Frage auftut, liegt auf der Hand. Was kann/darf/soll der hypnosystemisch arbeitende Coach ansprechen, was nicht und wie muss es formuliert sein, dass es hilfreich wirkt? Hier sind neben einer hohen Reflexionsfähigkeit und einer zutiefst wertschätzenden Haltung dem Kunden und seinen Anliegen gegenüber ein klar vereinbarter Auftrag und eine professionelle Zielarbeit oberstes Gebot - jedenfalls aus einer konstruktivistischen Sicht.

Nie wird der hypnosystemische Coach mit Suggestionen, Bildern und Ideen arbeiten, die nicht vorher abgestimmt sind oder optimal zum deklarierten Ziel beitragen. Eine gewisse Ambiguität (Mehrdeutigkeit) kann dabei durchaus im Sinne des Kunden angeboten werden.

Der Wille zur Trance kommt immer vom Kunden selbst

Der hypnosystemisch arbeitende Coach begleitet Klienten zu einem Zustand des Lösungserlebens, entwickelt passende Interventionen und erarbeitet anschließend mit den Kunden Strategien und Maßnahmen für zukünftige Situationen, in denen die Lösung sichtbar werden soll. Dabei werden auch die unbewussten Aspekte angesprochen, Ressourcen gestärkt und bewusst gemacht, Vertrauen in die Lösungsfähigkeit geschenkt und die Kraft mit dem Neuen verknüpft.

Perfektion seitens der Kunden ist hier nicht die Vorgabe. Eher soll die Zuversicht entstehen, dass schon eine einzige Abweichung vom bisherigen Problem ein neuer Schritt ist, den es sich lohnt fortzusetzen - auch wenn gelegentlich so genannte „Ehrenrunden“ zurück zum Problem gemacht werden. Erst dann lässt sich - direkt körperlich - der Unterschied zum Lösungserleben empfinden.

Auch das lässt sich nutzen: Die eigenständige Fokussierung der Kunden auf das Neue (die Lösung) hat jedenfalls schon begonnen, sobald er/sie die Entscheidung

Weiterbildungstipp:

Info & Anmeldung: office@green-field.at

NEU: Vertiefungslehrgang

Hypnosystemisches Coaching 10/11 - lernen & praktizieren

Spezialisierung für erfahrene Coaches und Berater in den Techniken der mentalen Arbeit, Coaching mit Trance und Hypnose sowie der Gestaltung höchst individueller Interventionen in den Bereichen Burnout-Prävention, Entspannung & Leistungssteigerung, Gesundheit von Körper und Geist - Hypnotherapeutische Ansätze im Systemischen Coaching.

Gunther Schmidt, Arpito Storms, Christine Amon und Christian K. Mang

17. September 2010 - 2. April 2011 | 6 Module | 14 Tage | Zertifikat

getroffen hat, Coaching in Anspruch zu nehmen - auch wenn das oft noch nicht so gesehen wird. Lösungsstrance eben.

Denken, Handeln und die Konstruktion der Welt

Die Fähigkeiten, sich zu fokussieren, planen zu können, zu reflektieren, zu abstrahieren und zu konstruieren sind wunderbare Anlagen des menschlichen Gehirns. Wir können gleichzeitig Übersicht bewahren und vieles wahrnehmen und uns doch auch auf etwas fokussieren und nicht Benötigtes ausblenden, um das Wesentliche zu erleben. Wir können gedanklich in der Zeit nach vorne und zurück springen oder uns an Orten wännen, die wir noch nicht einmal betreten haben. Und wir können Wirklichkeiten konstruieren, die für uns attraktiv oder hinderlich sind - ob im Traum oder im Alltag.

Dies sind die wenigen Fähigkeiten, die uns Menschen als Spezialitäten bleiben, um uns von allen anderen Lebewesen auf diesem Planeten zu unterscheiden - zumindest aus heutiger Sicht der aktuellen Gehirnforschung. Nachdem uns Erklärungsmodelle wie „Alles ist von einer höheren Macht gegeben“ oder „Die Menschheit ist die Krönung der Natur“ nach und nach von der Wissenschaft genommen wurden (die wir Menschen uns auch selbst geschaffen haben), sind viele auf der Suche nach der Spezialisierung und der „Nische“ der Menschheit in der Evolution.

Die einzige Spezialisierung, die bislang zu erkennen ist, ist, sich nicht spezialisiert zu haben. Die Menschen besetzen also keine Nische. Sie sind nicht auf ein bestimmtes Lebensumfeld optimal ausgerichtet und angepasst. Und unsere genetischen

Programme sind im Vergleich mit anderen Lebewesen alles andere als fest vorgegeben. Unsere Programme sind weitgehend offen. Wir müssen ständig lernen, auch von anderen. Und wir können und müssen uns verändern - bis ins hohe Alter. So sehr sich manche auch nach anderem sehnen: Wir sind verdammt, frei denkende Wesen zu sein.

Handeln können viele Lebewesen. Alle Geschöpfe, die nicht mit Wurzeln am Boden fest verankert sind oder sich als Schwebeteilchen durch die Welt schaukeln lassen (obgleich diese Zustände auch für so manchen erquicklich scheinen), handeln. Sie bewegen sich fort, gehen, kriechen, laufen, fliegen. Alle Wesen, die anderen nachjagen oder davonlaufen müssen, um ihre Existenz zu sichern, müssen handeln. Handeln müssen auch jene, die sich auf der Welt ausbreiten und immer wieder neue, lebenswertere Regionen aufsuchen wollen. Handeln als Lösungsversuch für ein besseres Überleben, sozusagen.

„Wir handeln uns durchs Leben“, höre ich von Kunden ab und zu. Besonders gute „Handler“ werden Händler und erledigen gleich einiges für andere Artgenossen mit. Wie die Bienen etwa, wo die Königin als Chef-Verhandlerin gleich das Eierlegen für alle übernimmt.

Handeln ist auch der bestmögliche und einzige ‚Output‘ unseres Gehirns, seine einzige Möglichkeit, sich bemerkbar zu machen. Und nicht nur gegenüber den eigenen Artgenossen oder etwaigen Freunden oder Feinden, sondern auch gegenüber uns selbst - Freund oder Feind. Wie sonst sollte unser Gehirn mit uns neue Räume erobern und neue Lösungen betreten, wenn es nicht unwillkürlich die

Hände anstiftet, die Türschnalle zu drücken und gleichzeitig Beine und Körper nach vorne bewegt? (Genau betrachtet, geht es unserem Gehirn so wie den Schwebeteilchen - es lässt sich durchs Leben schaukeln, nur eben aktiv und nicht durch Zufall.)

Im unwillkürlichen Denken und Handeln liegt also die Würze des Lebens. Tausende kleine und große Handlungsabläufe unseres Körpers, vernetzt und nebenbei ausgeführt, führen uns elegant durch den Alltag.

Bewusst Unbewusst

Offiziell benützen wir natürlich immer unser willkürliches Bewusstsein und erklären uns unsere Handlungen rational. „Ich habe das so entschieden.“ Oder: „Ich tue dies und jenes absichtlich.“ Dabei haben tausende kleine Helfer in uns schon längst „dieses und jenes“ angebahnt und etwa im Fall von Körperreflexen (z.B.: akuter Schmerz) schon längst ausgeführt, was notwendig ist, bevor die entsprechende Information im Gehirn ankommt. Die Mitteilung „Ich habe das so gewollt“ klingt aus dieser Perspektive geradezu lächerlich. Wie ein offizieller Sprecher eines Unternehmens, der etwas nach außen hin zu kommunizieren hat, was intern längst beschlossen wurde.

Was passiert aber, wenn die abertausend oft mühevoll eingelernten Denk- und Bewegungsabläufe nicht mehr zur Umwelt passen? Was passiert, wenn etwa Gliedmaßen durch eine Verletzung beeinträchtigt oder gar in Verlust geraten sind? Und was passiert, wenn unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht mehr zum Ziel führen? Wieso schwitzen wir in der Besprechung, obwohl uns offiziell niemand jagt? Und wieso stellt es vielen Menschen die

Haare auf, wenn sie in den dunklen Keller gehen, um etwas zu holen?

Wie unser Gehirn reagiert, wenn unsere Handlungen nicht mehr zum Ziel führen: Denken! Na klar. Wir steigen aus dem Hamsterrad aus, überdenken die Sache, planen neue Handlungen, treffen Entscheidungen und setzen diese um, oder?

Alles kein Problem, solange diese Denk- und Lernschleifen zum Erfolg führen. Das ist ja auch eine unserer Spezialitäten, dieses Nach- und Vordenken, abstrahieren, planen,...

Und wenn auch das nicht zum Ziel führt und unsere Handlungen nicht erfolgreich sind? Und was ist dann erst, wenn all die abertausenden unreflektierten, unbewussten Fähigkeiten nicht mehr zum Ziel führen? Krise!?

Im Unbewussten liegt die Würze, wurde schon früher in diesem Artikel behauptet. Doch bevor uns diese Suppe zu scharf wird, verleugnen wir oftmals lieber - mit dem offiziellen Teil des Verstandes - dass es eine innere Krise gibt. Wir blenden so manches aus, während in uns der Krisenstab tagt, ja tobt. Gleichzeitig laufen - ganz automatisch - auf der unbewussten Ebene Such- und Neuorientierungsprozesse ab, teils heftig, teils lange oder mit hohem Energieaufwand. Das Denken lässt sich eben nicht anhalten. So ist das Gehirn einerseits schwer beschäftigt und andererseits wird von der offiziellen Seite unseres Verstandes gar nichts bemerkt, oft jahrelang. Da kann man schon verstehen, dass manche Menschen ins Hadern mit sich selbst kommen oder inkongruent wirken. Da sind Burnout, Konzentrationsschwäche oder ständige Müdigkeit ja geradezu angemessen.

Manche bekommen eine Depression. Andere bekommen Hautausschlag oder Tinnitus. Jene, die bloß zucken, wenn das Telefon unerwartet läutet oder diejenigen, die tagsüber oft ins „Narrnkastl“ starren, kommen dabei noch gut weg. Ist auch irgendwie alltagstauglicher, so ein kleiner Tick.

Doch wie weit ist es eigentlich vom Narrnkastl zum Narren? Habe Ich selbst schon in meiner Schulzeit oft und oft ins Narrnkastl geschaut - gesehen habe ich dabei nichts. Und nicht einmal bemerkt, dass ich eine innere Krise hätte. Alles unbewusst eben. Oder doch ein Narr.

[CM Apr10]

Was ist Hypnose eigentlich?

Das griechische Wort "hypnos" heißt zu deutsch Schlaf. Trotzdem handelt es sich bei der Hypnose nicht wirklich um Schlaf. Hypnose ist vielmehr dem Zustand zwischen dem Schlaf- und dem Wachbewusstsein ähnlich.

Es handelt sich bei der hypnotischen Trance vor allem um einen gelösten, entspannten und angstfreien Zustand, der neben einer veränderten Selbstwahrnehmung mit mehr Phantasie und Kreativität sowie mit einem verbesserten Vorstellungsvermögen verbunden ist. Oftmals treten neben Bildern der Vergangenheit auch Wunschbilder oder Ideen und Gedanken in Erscheinung, die den betreffenden Menschen zu diesem Zeitpunkt stark beschäftigen. Tranceerleben ist teilweise auch mit einer veränderten Zeitwahrnehmung verbunden.

Während man im normalen Bewusstseinszustand immer verschiedene Reize gleichzeitig wahrnimmt, ist in hypnotischer Trance die Wahrnehmung auf eine bestimmte Wahrnehmung oder Vorstellung gerichtet, so dass man die restliche Umgebung mehr oder weniger aus dem Auge verliert. Außenreize werden zunehmend unwichtiger. Etwas "wie in Trance" zu tun, ist also ein ganz alltäglicher Zustand. Jeder Mensch ist mehrfach am Tag in "Hypnose", zum Beispiel jeden Morgen beim Erwachen, also in dem Zustand zwischen Wachbewusstsein und Schlaf, beim Joggen, beim Lesen eines spannenden Buches oder bei einer konzentrierten Arbeit. Das Gehirn sendet dann die so genannten Alphawellen aus (Frequenz zwischen 8 und 14 Hertz). Dies ist genau der Zustand, der auch in der Hypnose normalerweise erreicht wird. Im Bereich der Delta- und Thetawellen (unter 8 Hz) befinden wir uns im natürlichen Schlaf. Dieser Bereich kann durch Hypnose nur in sehr seltenen Fällen erreicht werden. Bei der medizinischen oder psychotherapeutischen Anwendung wird diese Fähigkeit zur "Alltagstrance" sehr stark und so gezielt gefördert, dass sie zur Lösung körperlicher und/oder seelischer Probleme eingesetzt werden kann.

Hypnotische Trance ist mit einer Beruhigung und Harmonisierung der inneren Rhythmen verbunden. Es stellt sich eine ruhige, regelmäßige und langsamere Atmung ein und eine ausgeglichene Herz- Kreislauf- Aktivität (Herzfrequenz, Blutdruck). Der Muskeltonus des gesamten Körpers vermindert sich, die Blutgefäße erweitern sich. Die Auslösbarkeit einiger Reflexe ist vermindert, das Blutbild ist verändert und der Stresshormonspiegel sinkt.