



HYPNOSE

MEHR ALS NUR SHOW
DIE THERAPIEFORM DER ZUKUNFT

Mandy Passon

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten:



Was ist die eine Sache, die DU in deinem Leben gerne verändern würdest?



Wie wird sich DEIN Leben verändern, wenn du diese Veränderung erreichst?



Auf einer Skala von 1-10 wie bereit bist DU diese Veränderung jetzt vorzunehmen? (1 = keine Bereitschaft, 10 = maximale Bereitschaft)



Warum hast du keine niedrigere Zahl gewählt?



Hypnose könnte eine Methode für DICH sein, diese Veränderung zu erreichen!

In diesem EBook findest du nützliche Informationen zum Thema Hypnose, der Methode, um DEINE Ziele zu erreichen.

Meine Mission...

**... Menschen zu einem glücklichen
und selbstbestimmten Leben zu verhelfen,
frei von Abhängigkeiten, Blockaden,
Ängsten und seelischen Belastungen.**

Mein Name ist Mandy Passon, ich bin...

- Baujahr 1980, unverheiratet aber fest vergeben,
Mutter eines 14-jährigen Sohnes
- Katzenbesitzerin, Hobby-Imkerin und Hobby-Hühnerhalterin
- seit 2006 als **Diplom Sozialpädagogin** hauptsächlich
in der **Suchtberatung** tätig
 - mit **10 Jahren „Knasterfahrung“** – 2006-2015 in den
JVAen Bamberg, Ebrach (Jugendvollzug), Landshut
 - seit 2015 beim **Diakonieverein Orlatal e.V.**
- seit 2015 selbständig mit eigener **Hypnosepraxis**
 - 2015 Eröffnung in **Vilsbiburg** (bei Landshut)
 - 2016 Eröffnung in **Rudolstadt**
- seit 2015 **Hypnotherapeutin** und
Integraler Systemischer Coach (Familienaufsteller)
- seit 2018 **Heilpraktikerin für Psychotherapie**
- seit 2020 zertifizierter **mindTV Practitioner**
(Visualisierungsmethode für Kinder)
- seit 2025 **Geistheilerin**, ausgebildet an École San Esprit (internationale Heiler-
und Heilpraktikerschule)





Was ist Hypnose?

... eine Veränderung des geistigen Zustands, in dem das Bewusstsein in gewissem Maße umgangen wird.

Wir erleben **täglich unbewusst hypnotische Zustände**, zum Beispiel:

- Beim Eintauchen in Musik, Filme oder Bücher.
- Wenn wir uns so in Arbeit, Sport oder Spiele vertiefen, dass die Zeit sprunghaft vergeht.
- Beim Autofahren, wenn wir gedankenverloren fast die Ausfahrt verpassen.
- In intensiven Gefühlen wie Liebe oder Wut, die unsere Aufmerksamkeit völlig einnehmen.

Hypnose ist immer eine Selbsthypnose. Der Zustand kann jederzeit durch eigene Willenskraft beendet werden.

Hypnose funktioniert nur, wenn der Patient dem Hypnotiseur vertraut.

Der Hypnotiseur leitet an und unterstützt. Der Patient ist Beobachter und erlaubt seinem Geist die Arbeit selbst zu erledigen.

Kinder bis etwa 7 Jahre sind oft in einem natürlichen Hypnosezustand, da ihr „innerer Kritiker“ noch nicht entwickelt ist.

Neue Verhaltensweisen und Gedanken werden in Hypnose eher angenommen, da der innere Kritiker nicht so aktiv ist.

Wissenschaftlich oder medizinisch betrachtet nennt man diesen Zustand auch **Alpha-Zustand**, eine ganz bestimmte Gehirnwellenfrequenz, die auch messbar ist (EEG Elektroenzephalografie).



Wenn nichts mehr hilft, hilft Hypnose

James Braid

Vergleichsstudie zur Effektivität von Hypnose:

Laut einer Untersuchung des **American Health Magazine** schnitt Hypnotherapie im Vergleich zu anderen Methoden besonders gut ab:

- **Psychoanalyse**: 38 % Besserung nach 600 Stunden
- **Verhaltenstherapie**: 72 % Besserung nach 22 Stunden
- **Hypnotherapie**: 93 % Besserung nach nur 6 Stunden

Das zeigt die **hohe Wirksamkeit** der Hypnose, oft bereits nach wenigen Sitzungen. In meiner Praxis entspricht die durchschnittliche Behandlungsdauer ebenfalls etwa 2-4 Hypnosesitzungen.

Viele Patienten, die zu mir in die Praxis kommen, haben oft schon einen langen Weg in der Schulmedizin hinter sich. Die Erwartungen an die Hypnose sind dementsprechend hoch.

ABER: Veränderung beginnt IMMER bei dir!

Hinter jedem Problem steckt ein seelisches Thema, oft verwurzelt in deiner Lebensgeschichte und frühen Kindheit. Um echte Lösungen zu finden, ist es notwendig, die tieferen Ursachen im Unterbewusstsein aufzudecken.

Langjährige seelische Belastungen lassen sich selten in einer einzigen Sitzung auflösen. **Veränderung erfordert deine aktive Mitarbeit**, denn der größte Teil der Verantwortung für den Behandlungserfolg liegt bei dir selbst.

Veränderung ist ein Prozess

Sie geschieht nicht über Nacht, sondern erfordert **Geduld** – vor allem mit dir selbst. Oft sind es die kleinen Schritte, die zu großen Veränderungen führen können.





Häufige Fragen, die mir über Hypnose gestellt werden

Ist Hypnose gefährlich?



Hypnose durchgeführt von einem gut ausgebildeten und verantwortungsbewussten Therapeuten ist **NICHT** gefährlich! Allerdings kann diese Methode in den falschen Händen oder unsachgemäß angewendet durchaus Schaden anrichten (Bsp. False Memory Effekt, Retraumatisierung).

Aber woran erkenne ich einen guten Hypnosetherapeuten?

Ein gut ausgebildeter und **professioneller Hypnosetherapeut** ...

- ✓ gibt **KEINE 100%ige Erfolgsgarantie** für die Behandlung.
- ✓ klärt im Vorfeld sachgemäß über Hypnose und die eigene Arbeitsweise auf.
- ✓ macht in der Regel vor jeder Hypnosesitzung eine ausführliche Anamnese.

Hör auf dein Bauchgefühl und informiere dich vorab, z. B. über die Website des Therapeuten. Nutze kostenfreie Telefonate oder Info-Termine, um dir ein erstes Bild zu machen. Entscheidend ist, dass du dich mit der Person, der Methode und dem Praxis-Setting wohlfühlst – denn Vertrauen und eine angenehme Atmosphäre fördern den Behandlungserfolg.



Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Grundsätzlich kann **jeder Mensch** hypnotisiert werden, da Hypnose ein natürlicher Zustand ist, den wir täglich erleben – etwa beim Vertiefen in einen Film, ein Buch oder während der Autofahrt. Dabei tritt eine leichte Trance ein, bei der wir unser Umfeld ausblenden und uns stark fokussieren.

Ob jemand leicht in Trance geht, hängt von der **Offenheit**, der **Vorstellungskraft** und dem **Vertrauen** in den Therapeuten ab. Skeptische Menschen oder solche, die Hypnose ablehnen, lassen sich nur schwer hypnotisieren. Auch die **Erwartungshaltung** spielt eine wichtige Rolle.

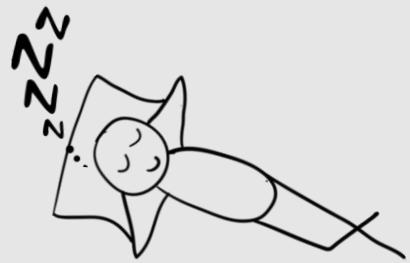
In meiner Praxis erlebe ich manchmal Klienten, die anfangs schwer in Trance finden, weil sie alles analytisch hinterfragen. Mit Geduld, Einfühlungsvermögen und individuell angepasster Herangehensweise gelingt es jedoch meist, ihre Trancefähigkeit zu steigern. Durch Vertrauen und Übung können sich die Klienten immer besser auf die Hypnose einlassen, was den Erfolg der Behandlung fördert.

Bin ich in Hypnose willenlos?



In der therapeutischen Hypnose bist du weder willenlos noch verrätst du Geheimnisse. Alles, was deinen moralischen Vorstellungen widerspricht, würde dich automatisch aus der Hypnose holen. Es ist sogar möglich, in Hypnose zu lügen – du erzählst nur das, was du wirklich teilen möchtest.

Obwohl der innere Kritiker etwas in den Hintergrund tritt, entscheidest du selbst, was du sagst. Du kannst dich in Hypnose bewegen, sprechen oder die Augen öffnen, wenn du möchtest. Denn **jede Hypnose ist Selbsthypnose** – du bestimmst, ob und wie weit du dich darauf einlässt.



Schlaf ich in Hypnose?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Menschen denken, dass sie während einer Hypnose schlafen und nichts mitbekommen... Hypnose ist ein Zustand **stark fokussierter Aufmerksamkeit**, kein Schlaf. Tatsächlich wäre es wenig hilfreich, wenn meine Patienten einschlafen würden, da ich ihre Rückmeldungen brauche, um therapeutisch arbeiten zu können.

Am Ende einer Sitzung passiert es manchmal, dass Patienten weiter wegdriften und meine Stimme nur noch leise wahrnehmen. Doch sie bleiben bewusst und ansprechbar.

Hypnose hat auch nicht immer etwas mit Entspannung zu tun. Zwar beginnt die Hypnose oft mit Entspannung, um Erinnerungen aus dem Unterbewusstsein zugänglich zu machen. Doch besonders bei einer Regression können starke Emotionen wie Angst oder Anspannung auftreten, da oft ungelöste Kindheitserinnerungen im Mittelpunkt stehen. Hier ist der Austausch mit meinen Patienten essenziell, um diese Themen aufzulösen. Während der Sitzung berichten sie mir, was sie wahrnehmen und wie es ihnen geht, um gemeinsam an der Ursache zu arbeiten.



Wie fühlt sich Hypnose an?

Hypnose fühlt sich **für jeden Menschen ein wenig anders** an, aber viele beschreiben es als einen Zustand tiefer Entspannung, vergleichbar mit dem Moment zwischen Wachsein und Einschlafen. Dein Körper ist entspannt, während dein Geist gleichzeitig klar und **fokussiert** bleibt. Manche erleben ein angenehmes Gefühl der Schwerelosigkeit oder Leichtigkeit, andere empfinden Wärme oder ein leichtes Kribbeln.

Wichtig ist, dass du während der Hypnose die Kontrolle behältst – du bist wach und bewusst, kannst dich später an alles erinnern und kannst die Hypnose jederzeit selbst beenden, wenn du möchtest. Es ist ein Zustand, in dem dein **Unterbewusstsein offen und empfänglich** für positive Veränderungen wird.

Du möchtest wissen wie sich Hypnose für **DICH** anfühlt? Dann lade dir hier meine **Entspannungshypnose** herunter, die ich meinen Patienten zur Vorbereitung auf die erste Sitzung bei mir zur Verfügung stelle.



Ich empfehle, die Audio mit **Kopfhörern** anzuhören, da so Außengeräusche ausgebendet werden und du dich besser auf das Gesprochene konzentrieren und entspannen kannst. Unbedingt im Liegen anhören und niemals während des Autofahrens!

Du kannst dir die Hypnose gern öfter anhören, da sich die Wirkung mit jeder Wiederholung verstärkt und besser entfaltet.



Bei welchen Themen kann Hypnose helfen?

Hypnose kann bei einer Vielzahl von Themen unterstützen, indem sie direkt mit dem Unterbewusstsein arbeitet und Veränderungsprozesse anregt. Zu den häufigsten Anwendungsbereichen gehören:

Stressbewältigung und Entspannung: Hilfe bei Überlastung, Burnout-Prävention oder innerer Unruhe.

Ängste und Phobien: Linderung von Flugangst, Prüfungsangst, sozialen Ängsten und spezifischen Phobien.

Raucherentwöhnung: Unterstützung beim Loslassen von Nikotinabhängigkeit.

Gewichtsreduktion: Bearbeitung emotionaler Essmuster und Förderung gesunder Gewohnheiten.

Schlafprobleme: Verbesserung der Schlafqualität und Förderung von erholsamem Schlaf.

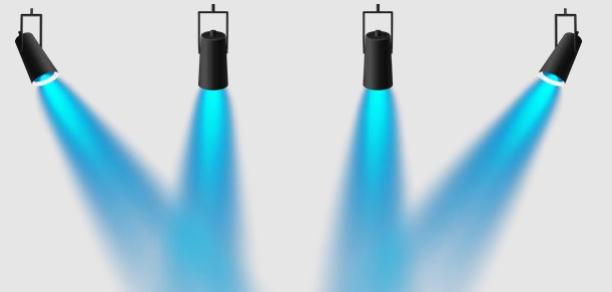
Selbstbewusstsein und Selbstwert: Stärkung des Selbstvertrauens und Abbau von Selbtszweifeln.

Traumabewältigung: Aufarbeitung von belastenden Erfahrungen (unter therapeutischer Begleitung).

Schmerzmanagement: Unterstützung bei chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Beschwerden.

Lern- und Leistungssteigerung: Förderung von Konzentration, Gedächtnis und Motivation.

Da Hypnose individuell angepasst wird, kann sie auch bei vielen anderen Themen eingesetzt werden. Wichtig ist, dass Du offen für den Prozess bist und ein klar definiertes Ziel vor Augen hast.

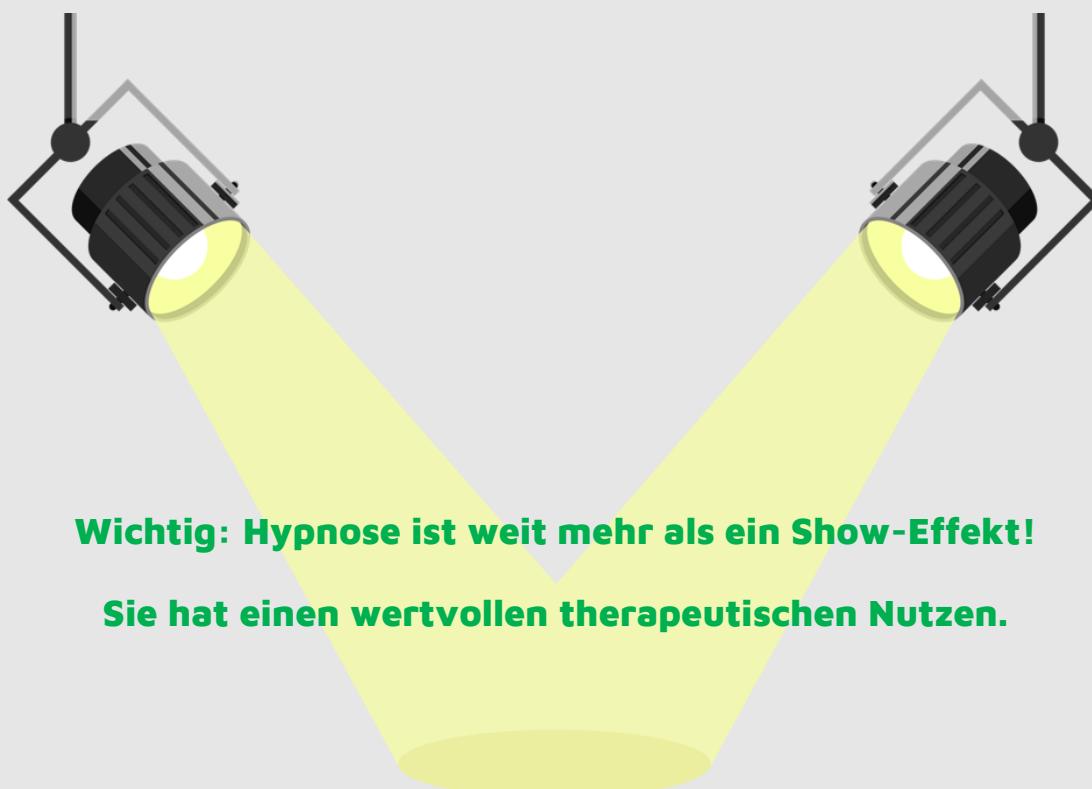


Ist Show-Hypnose echt?

Ja, die Menschen auf der Bühne befinden sich tatsächlich in Trance. Showhypnose dient der **Unterhaltung** und hat nichts mit therapeutischer Hypnose zu tun. Der Bühnen-Hypnotiseur wählt seine Freiwilligen gezielt durch sogenannte „Suggestibilitätstests“ aus. Mit **Blitzhypnose** werden diese schnell in Trance geführt.

Die Kombination aus Erwartungshaltung, Bühnensituation und der Fähigkeit der Teilnehmenden, sich leicht hypnotisieren zu lassen, sorgt für den Erfolg der Show. Personen, bei denen es nicht funktioniert, verlassen die Bühne, sodass nur extrovertierte und leicht hypnotisierbare Menschen übrigbleiben – ideal für den Unterhaltungswert.

Ich finde solche Shows faszinierend, doch sie haben leider dazu beigetragen, dass Hypnose oft mit Kontrollverlust oder Lächerlichkeit assoziiert wird. Dabei gibt es allerdings auch Show-Hypnotiseure, die ernsthaft über Hypnose aufklären, was dem Ansehen der Hypnose sehr zugutekommt.





Wie lange dauert eine Hypnosesitzung und was kostet sie?

Für jeden neuen Patienten reserviere ich im Vorfeld insgesamt **3-4 STUNDEN**.

- **Auswertung des ausgefüllten Anamnesebogens vor Ihrem ersten Termin**
- **Ersthypnose (ca. 2-3 Stunden):**
 - **Anamnese:** kurze Besprechung des Anamnesebogens
 - Klärung von Fragen zur Hypnose, Zieldefinition
 - **ursachenorientierte Hypnose:**
individuell und auf deine Thematik abgestimmt
 - Nachgespräch, Vereinbarung eines festen Telefontermins
- **Folgetermin (ca. 1,5-2 Stunden):**
 - Kurzes Vorgespräch und Zieldefinition
 - **ursachenorientierte Hypnose:**
individuell und auf deine Thematik abgestimmt
 - Nachgespräch, Vereinbarung eines festen Telefontermins

- ✓ Jede Sitzung ist individuell – ich arbeite ohne vorgefertigte Skripte. Der Patient ist das „Skript“.
- ✓ Ich nehme mir die Zeit, die notwendig ist, um dein Thema umfassend zu bearbeiten.
- ✓ Nach jeder Sitzung gibt es eine **telefonische Nachbetreuung** mit festen Terminen.

Kosten: [\(hier findest du meine Preise\)](#)

Für die Ersthypnose und Folgesitzungen gibt es einen Pauschalpreis, damit du dich ganz auf die Sitzung konzentrieren kannst – ohne Zeitdruck oder Ablenkung.

Wofür zahlst du?

- ✓ Meine Erfahrung
- ✓ Mein Wissen
- ✓ Mein Können
- ✓ Für das Erreichen deiner Ziele



**Frage dich selbst: Was sind dir deine Gesundheit
und dein Wohlbefinden wert?**



Was tun, wenn Hypnose nicht wirkt?

Wenn du oder jemand, den du kennst, keine Wirkung durch Hypnose erlebt hat, kann es sinnvoll sein:

- **Die Methode zu überprüfen:** Handelte es sich um eine reine Suggestionshypnose oder um eine tiefere Herangehensweise wie Regression oder das Simpson Protocol?
- **Den Ansatz anzupassen:** Manchmal ist ein anderer Weg notwendig, um die tieferliegenden Ursachen zu erreichen.
- **Offen für Erkenntnisse sein:** Auch wenn eine Technik nicht sofort greift, können daraus wertvolle Hinweise entstehen, die auf unbewusste Widerstände oder Blockaden hinweisen, die weiter bearbeitet werden sollten.

Wichtig: Tiefgreifende Veränderung ist ein Prozess und erfordert Geduld!

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich, und oft sind **mehrere Sitzungen** nötig, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass sich in der ersten Sitzung noch nicht alle Themen oder Blockaden vollständig zeigen. Manchmal fällt es den Patienten anfangs schwer, sich vollständig auf die Methode einzulassen, da Hypnose für viele etwas Neues und Ungewohntes ist. Das ist ganz normal, denn der erste Termin dient oft dazu, Vertrauen aufzubauen, sich mit dem Ablauf vertraut zu machen und die ersten Impulse für Veränderung zu setzen. Erfahrungsgemäß zeigt sich in der **zweiten Sitzung** oft eine deutliche Veränderung. Die Patienten wissen dann, was sie erwarten, fühlen sich sicherer und können sich viel leichter entspannen und loslassen. Dadurch wird es möglich, tiefer zu arbeiten und weitere Schritte in Richtung der gewünschten Veränderung zu gehen. Es ist wichtig, den **Prozess als Weg** zu sehen, bei dem jeder Schritt, ob groß oder klein, einen wichtigen Beitrag leistet.



Was solltest DU zu einer Hypnosesitzung mitbringen?

- ✓ **Vorstellungskraft:** Nicht nur in Bildern, sondern auch durch Gefühle, Gedanken und Assoziationen.
- ✓ **Entschlossenheit:** Du hast die Entscheidung getroffen, dein Problem loszulassen oder gesund zu werden.
- ✓ **Offenheit:** Du kannst dir vorstellen, dass Hypnose dir hilft.
- ✓ **Vertrauen:** Du siehst mich als einen guten Begleiter auf deinem Weg.

Was bringe ICH als Hypnotherapeutin mit?



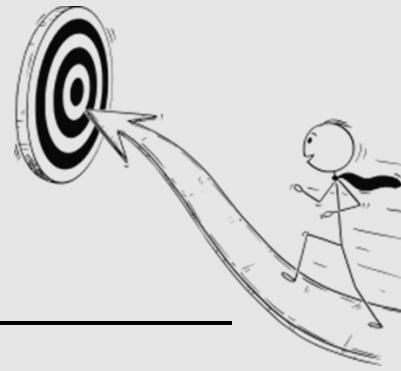
- ✓ **Herzlichkeit, Respekt und Empathie**
- ✓ **Positive Wertschätzung** – DU und DEINE Ziele stehen im Fokus.
- ✓ **Neugier und Interesse** an deiner einzigartigen Lebensgeschichte.
- ✓ **Authentizität, Kreativität und Flexibilität** für eine individuell angepasste Sitzung.
- ✓ **Selbstbewusstsein und Sicherheit** in der Methode, die zu 100 % funktioniert.
Mein Wissen, Können und Erfahrung aus zahlreichen Sitzungen.

Wichtig:

Hypnose ist keine Zauberei – sie kann nur dabei helfen, was du innerlich wirklich möchtest. Unbewusste Zweifel oder Widerstände können die Wirkung jedoch beeinträchtigen. Das kommt häufiger vor, als man denkt, besonders in folgenden Fällen:

- Du wünschst dir bewusst eine Veränderung, hältst aber unbewusst an Ängsten oder alten Gewohnheiten fest.
- Du erwartest, dass der Hypnotiseur alles für dich erledigt, anstatt selbst aktiv an der Veränderung mitzuwirken.

Die Verantwortung für deinen Behandlungserfolg liegt zum größten Teil bei DIR! Ich bin dein Wegbegleiter – die Heilung erfolgt durch dich selbst.



Erfolgsgeschichten

- 👍 Die Patientin mit den **Panikattacken**, die nach nur einer Sitzung angstfrei ist.
- 👍 Der **Kettenraucher**, der nach der ersten Hypnose kein Verlangen mehr nach einer Zigarette hat.
- 👍 Die junge Patientin mit Krücken und **dissoziativer Bewegungsstörung**, die nach nur zwei Sitzungen wieder laufen kann.
- 👍 Der **übergewichtige** Patient, der nach zwei Sitzungen sein komplettes Essverhalten umgestellt hat und 10 Kilo abgenommen hat.
- 👍 Der Patient, der wegen seiner **Zahnarzphobie** schon jahrelang nicht mehr beim Zahnarzt war und nach nur einer Sitzung angstfrei eine notwendige Zahn-OP über sich ergehen lässt.

All diese Erfolgsgeschichten stammen aus meiner Praxis.

Man könnte meinen, Hypnose sei ein Wundermittel, das sofortige Genesung bewirkt. Doch dem ist nicht so. Hinter jeder Erfolgsgeschichte steht eine individuelle Leidensgeschichte – und vor allem ein Mensch, der Verantwortung übernimmt und hochmotiviert an seiner Veränderung mitarbeitet.

Jede Heilung ist eine Selbstheilung!





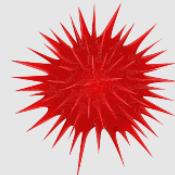
Gefühlsübung

Hier eine kleine Übung, die dir bei unangenehmen Gefühlszuständen helfen kann – eine Methode, die auch in meinen Hypnosesitzungen zum Einsatz kommt. Es geht darum, dem Unbewussten und deinen inneren Prozessen Aufmerksamkeit zu schenken und dadurch Selbstermächtigung zu erlangen.

Oft neigen wir dazu, unangenehme Gefühle wie Angst oder Traurigkeit einfach wegzuschieben oder verdrängen zu wollen. Doch je mehr wir solche Gefühle verdrängen, desto größer und mächtiger werden sie.

Die Übung funktioniert folgendermaßen:

1. Wenn du zum Beispiel Traurigkeit verspürst, spüre ganz achtsam in deinen Körper hinein und frage dich:
 - **Wo** genau im Körper sitzt die Traurigkeit?
 - **Wie** fühlt sich die Angst an?
 - **Welche Farbe** hat die Angst? **Welche Form** hat die Angst?
2. Wenn du diese Fragen beantwortet hast, versuche das "**Gefühls-Objekt**" zu verändern:
 - Mach es heller oder dunkler. Verändere seine Größe.



Du wirst feststellen, dass du Einfluss darauf hast, wie sich das Gefühl verändert!

In einer Hypnosesitzung hätten wir die Möglichkeit, noch tiefer zu gehen und gemeinsam herauszufinden, wann genau dieses Gefühl in deinem Leben entstanden ist. Dabei können wir klären, ob das Gefühl tatsächlich zu dir gehört oder ob es möglicherweise von jemand anderem übernommen wurde. Es ist nämlich durchaus möglich, dass wir unbewusst Emotionen oder Belastungen von anderen Menschen – etwa aus der Familie oder unserem sozialen Umfeld – übernehmen und sie für sie „tragen“. Dieser Prozess ist besonders wertvoll, weil wir nicht nur die Ursprünge des Gefühls verstehen, sondern auch gezielt daran arbeiten können, es zu transformieren. Gemeinsam würden wir Strategien entwickeln, um das belastende Gefühl loszulassen und durch etwas Positives, Stärkendes zu ersetzen. Die Hypnose bietet dabei einen sicheren und geschützten Raum, um Blockaden zu lösen und nachhaltig Veränderungen zu ermöglichen.

Neugierig geworden?



Bei Fragen melde
Dich gern bei mir!

Bitte beachte, dass alle Inhalte ausschließlich zu Informationszwecken dienen und nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzen können. Die Inhalte meiner Kurse, Zoom-Calls oder Materialien beinhalten zu keiner Zeit ein Heilver sprechen. Ich übernehme keine Garantie für den Erfolg meiner Übungen, eines Online-Kurses oder einer Hypnosebehandlung, da dieser von der individuellen physi schen, psychischen, geistigen Verfassung und der Mitwirkung jedes Einzelnen ab hängt. Körperliche Beschwerden oder Krankheiten sollten stets medizinisch oder therapeutisch abgeklärt werden.

Hypnosepraxis Rudolstadt übernimmt keinerlei Haftung.

Hypnosepraxis Rudolstadt



Mandy Passon

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Breitscheidstr. 92
07407 Rudolstadt
Mobil: 0176-68226476



hypnose-rudolstadt.de



instagram.com/hypnose_therapie_rudolstadt



facebook.com/hypnosepraxis.rudolstadt



https://www.youtube.com/@hypnosetherapie_rudolstadt