



13. Infobrief der Hypnosepraxis HAAS, Fürth

Liebe Klientinnen, Klienten, Freunde und Partner,

in meiner hypnotherapeutischen Praxis beschäftige ich mich Woche für Woche damit, wie ich das Wohlbefinden und die Lebensqualität meiner Klientinnen und Klienten verbessern kann.

Im Rahmen der **Hypnosetherapie** geht es vorrangig um **unbewusste Prozesse**, also innere Muster, die das Denken, Fühlen und Verhalten steuern, ohne dass sie uns im Alltag vollständig bewusst sind.

Während viele gängige Psychotherapie-Methoden vorrangig an Gedanken oder Verhalten ansetzen, richtet die Hypnosetherapie den Blick auf:

- **emotionale Prägungen**
- **frühe Lernerfahrungen**
- **innere Konflikte**
- **unverarbeitete Erlebnisse**

Das Ziel in den Sitzungen ist daher nicht Symptome zu unterdrücken, sondern ihre **emotionale Wurzel** zu verstehen und neu zu verarbeiten.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Hypnosetherapie beschäftigt sich vorrangig damit, unbewusste emotionale Muster bewusst zu machen, neu zu ordnen und für gesunde Veränderungen nutzbar zu machen.

Ganz neue und spannende Impulse dazu kommen aktuell aus der **Bewusstseins-forschung**. Immer mehr Studien und Erfahrungsberichte zeigen: **Unser inneres Erleben ist weit mächtiger, als lange angenommen wurde**. Gedanken, Gefühle und innere Bilder wirken nicht nur auf die Psyche – sie scheinen tiefer in Körper, Verhalten und sogar in die Wahrnehmung unserer Umwelt hineinzureichen.

Während die Neurowissenschaft lange Zeit ausschließlich das Gehirn als Quelle aller Bewusstseinsphänomene betrachtete, öffnet sich zunehmend ein neues Feld:

Die Idee, dass Bewusstsein nicht nur „im Kopf“ stattfindet, sondern ein grundlegender Bestandteil unseres Daseins sein könnte.



Das mag auf den 1. Blick zunächst ungewohnt klingen.

Doch viele Menschen kennen Situationen, die aufhorchen lassen und Sie haben das womöglich auch schon **selbst** erlebt:

- Ein intuitives Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.
- Plötzliche Eingebungen, die zu wichtigen Entscheidungen führen.
- Eine tiefe, unerklärliche Verbundenheit mit anderen Menschen.
- Synchronizitäten im Alltag, die wirken, als hätte das Leben kurz „mitgespielt“.

Solche Momente berühren uns besonders, weil sie aus dem gewohnten logischen Denken herausfallen – und dennoch absolut real erlebt werden. Früher wurden diese Erfahrungen oft abgetan als Zufall oder Fantasie. Heute nimmt man sie viel ernster, da immer mehr Hinweise darauf hindeuten, dass unser Bewusstsein tatsächlich deutlich weiter reicht als bisher angenommen.

Die Kraft unserer inneren Bilder und Intentionen



Die Forschungsergebnisse der jüngsten Vergangenheit bestätigen, was viele therapeutische Traditionen seit langem nutzen:

Innere Aufmerksamkeit ist eine Form von Energie und Ausrichtung.

Wenn wir uns in Stress, Angst oder Grübelschleifen verfangen, spürt das nicht nur die Psyche – auch Körperfunktionen wie Muskelspannung, Atmung, Herzrhythmus und Immunsystem reagieren darauf. Umgekehrt wirken positive innere Zustände ebenso tief:

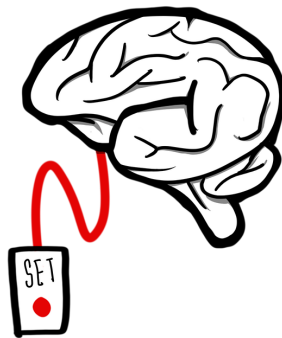
- klare Ausrichtung

- fokussierte Absicht
- Zuversicht und innere Ruhe
- heilsame innere Bilder

Solche **mental**en Zustände lassen sich z. B. mit der folgenden 10-minütigen Achtsamkeitsübung gut trainieren und gezielt aktivieren.

Aber wie immer gilt auch hier: Die **Regelmäßigkeit** der Übung macht den späteren Erfolg, den Sie damit erzielen können, aus!

Die Übung lädt Sie ein, Ihr Bewusstsein als etwas **Tieferes** und **Weitreichenderes** zu erfahren, als nur als eine Aktivität Ihres Gehirns. Unser Bewusstsein ist fähig, auf die Welt um uns herum einzuwirken und tiefe Verbindungen zu spüren. Nutzen Sie diese Übung, um Ihr eigenes **Potenzial** zu erkunden!



♥️ **Achtsamkeitsübung (10 Minuten/Tag)**

🧘 **1. Vorbereitung und Zentrierung (ca. 2 Minuten)**

- **Finden Sie einen ruhigen Ort** zu Hause, an dem Sie ungestört sind. Schalten Sie Ihr Handy stumm.
- **Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein:** Sitzen Sie aufrecht, aber entspannt auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Lassen Sie Ihre Hände locker im Schoß ruhen.
- **Schließen Sie sanft die Augen.**
- **Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge.** Atmen Sie langsam durch die Nase ein, halten Sie kurz, und atmen Sie vollständig durch den Mund aus. Lassen Sie mit jedem Ausatmen alle Anspannung des Tages los.
- **Lenken Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment**, auf das Gefühl, wie Sie sitzen, und auf das Geräusch Ihres Atems.

♥️ **2. Die Verbundenheit spüren (ca. 4 Minuten)**

- **Richten Sie Ihren Fokus auf Ihr Herz.** Stellen Sie sich vor, wie von diesem Zentrum aus ein Gefühl von Ruhe und Wärme in Ihrem Körper ausstrahlt.
- **Erweitern Sie nun Ihr Gefühl der Verbundenheit.** Erinnern Sie sich an die Idee aus der Forschung, dass unser Bewusstsein nicht nur innerhalb unseres Kopfes existiert, sondern möglicherweise nicht-lokal ist – das heißt, über Raum und Zeit hinausreicht.
- **Stellen Sie sich vor, wie diese ruhige Herzensenergie aus Ihnen herausströmt.** Sie reicht über Ihren Körper hinaus, erfüllt den Raum, in dem Sie sich befinden, und dehnt sich langsam weiter aus.
- Spüren Sie die subtile Verbindung zu allem, was Sie umgibt – den Wänden, dem Boden, der Natur vor dem Fenster.
- Erweitern Sie die Verbindung zu geliebten Menschen (oder Tieren). Visualisieren Sie sie nicht unbedingt, sondern senden Sie einfach das Gefühl von Wärme und Verbundenheit zu ihnen aus.
- Wagen Sie den Gedanken, dass Sie mit dem gesamten Bewusstseinsfeld verbunden sind, einem **Universum der Empfindungsfähigkeit**.

🧘 **3. Die klare Intention setzen (ca. 3 Minuten)**

- **Formulieren Sie nun eine klare, positive Absicht (Intention)** für den heutigen Tag oder die kommende Woche.
- Wählen Sie eine Intention, die nicht auf ein materielles "Ich brauche" oder "Ich will" abzielt, sondern auf einen **inneren Zustand** oder einen positiven Beitrag.
- Beispiele: "Ich handle heute mit Geduld und Klarheit." – "Ich strahle innere Ruhe aus, egal was passiert." – "Ich begegne den Herausforderungen mit Leichtigkeit."
- **Wiederholen Sie diese Intention** mehrmals innerlich.
- **Fühlen Sie, wie sich diese Intention anfühlt, als wäre sie bereits wahr.** Lassen Sie das Gefühl der Klarheit und des Friedens Ihre Zellen durchdringen.
- **Glauben Sie an die Wirksamkeit** Ihrer mentalen Kraft, die laut Forschung subtile, aber messbare Effekte auf die physische Realität haben kann.

4. Rückkehr und Integration (ca. 1 Minute)

- **Lassen Sie die Intention nun los** und vertrauen Sie darauf, dass sie im Bewusstseinsfeld verankert ist.
- **Kommen Sie langsam zurück** in den Raum. Nehmen Sie das Gefühl des Sitzens und das Gewicht Ihres Körpers wahr.
- **Öffnen Sie sanft Ihre Augen.**

Nehmen Sie die ruhige Klarheit, die Sie in dieser Übung gefunden haben, mit in Ihren Tag. Viel Spaß beim Üben und vielleicht mögen Sie mir Ihr Feedback dazu geben.

Ein Satz, der diese kleine Übung gut zusammenfasst:

Je besser wir unsere innere Welt verstehen, desto freier und kraftvoller können wir unser äußeres Leben gestalten.



Weihnachtsrätsel mit Gewinnchance:

Wenn Sie es bis hierher geschafft haben meinen Infobrief zu lesen, dann dürfen Sie am Schluss noch gerne mein kleines **Weihnachtsrätsel** lösen.

Zu gewinnen ist eine 90-minütige Hypnosesitzung incl. Vor- und Nachgespräch mit einem Thema Ihrer Wahl, oder besser gesagt, was ich unter meinen Behandlungsschwerpunkten anbiete.

Die Weihnachtszeit bringt für viele Menschen nicht nur Lichterglanz, Düfte und Stille – sondern auch eine **innere Stimme**, die hin und wieder mal ein bisschen zu viel redet:

„Hätte ich vielleicht noch mehr Plätzchen backen sollen?“

„Habe ich schon alle Geschenke, oder fehlt noch was?“
„Was muss ich für die Feiertage noch besorgen?“
usw.

Das Hypnose-Rätsel – Weihnachtsedition

Während einer Hypnose passiert etwas seltsames:

Ich bin IMMER dabei –

auch an Weihnachten,

auch zwischen Vanillekipferln und Bratwurstbuden.

Ich rede ständig.

Ich kommentiere alles.

Ich weiß angeblich immer, wie es besser geht.

Und ich halte mich sogar für klüger als der Weihnachtsmann.

Doch kaum beginnt eine angenehme Trance,

werde ich plötzlich ganz still.

So still,

als würde ich selbst eine Tasse Glühwein trinken

und mich einfach mal entspannen.

Frage:



Wer bin ich?

Lösung:

.....

Bitte senden Sie mir Ihre Lösung bis **spätestens 26.12.25** an folgende E-Mail Adresse:

xmas2025@hypnose-fuerth.de

Am **30.12.2025** werde ich den, oder die **GewinnerIN** benachrichtigen.

Ich sende Ihnen die allerbesten Wünsche für ein **friedvolles** und **besinnliches**
Weihnachtsfest.

Mögen die kommenden Tage eine **wertvolle** Zeit der Ruhe und Einkehr sein, die Sie nutzen,
um neue Kraft zu schöpfen. Genießen Sie die Stunden im Kreise Ihrer Liebsten und gönnen
Sie sich Momente der Stille, die so **wohltuend** für Körper und Seele sind.

Ich bedanke mich von Herzen für Ihr Vertrauen in 2025 und freue mich darauf, Sie auch im
kommenden Jahr auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.

Für 2026 wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute, Gesundheit, Glück und viele Momente
tiefer Freude!



✨ Weihnachtliche Grüße

Ihr Harald Haas



Das Archiv meiner bisherigen Infobriefe finden Sie hier. 

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte!

Impressum:

Hypnosepraxis Harald Haas - Neumannstraße 82 - 90763 Fürth
Fon: 0911 896 49 173 Mobil: 0170 576 29 21 Web: hypnose-fuerth.de

Newsletter abbestellen

