

Vitali Dulsan

Die  
*Macht der*  
Hypnose



Dulsan Hypnose

# VORWORT

Hypnose fasziniert. Viele denken bei dem Wort an Bühnenmagie oder spektakuläre Shows, bei denen Menschen scheinbar willenlos handeln. Doch Hypnose ist viel mehr – sie ist ein kraftvolles Werkzeug zur positiven Veränderung, das tief in die Psyche eingreifen kann. Dieses eBook soll dir helfen, Hypnose besser zu verstehen, Mythen aufzuklären und dir zeigen, wie du Hypnose für dich nutzen kannst.

## WAS IST HYPNOSE?

Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Konzentration. Du bist nicht "weg", sondern fokussierter als sonst. In diesem Zustand ist dein Unterbewusstsein besonders offen für Suggestionen – gezielte Botschaften, die Veränderungen bewirken können.

## EIN KURZER BLICK IN DIE GESCHICHTE

Schon im alten Ägypten wurden Trancezustände beschrieben. Im 18. Jahrhundert machte Franz Anton Mesmer den Begriff "Mesmerismus" bekannt, aus dem sich die moderne Hypnose entwickelte. Heute ist Hypnose in der Medizin, Psychotherapie und im Coaching anerkannt und vielfältig einsetzbar.





# WIE FUNKTIONIERT HYPNOSE?

Unser Gehirn arbeitet mit verschiedenen Frequenzen. Im normalen Wachzustand dominieren Beta-Wellen. In der Hypnose wechseln wir in Alpha- und Theta-Wellen, wodurch das kritische Denken reduziert wird und das Unterbewusstsein zugänglicher wird.

Der Hypnotiseur führt dich durch Sprache, Atmung und Visualisierung in diesen Zustand. Aber: Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden.

## ANWENDUNGSGEBIETE

- Therapie:  
Angst, Depression, Schlafprobleme, Schmerzbehandlung
- Coaching:  
Selbstbewusstsein, Motivation, Zielerreichung
- Alltag: Stressabbau, Konzentration, Gewohnheitsveränderung
- Raucherentwöhnung & Gewichtsreduktion: Zwei der häufigsten Themen



# MYTHEN ÜBER HYPNOSE

"Ich verliere die Kontrolle!" – Nein. Du behältst immer die Kontrolle. Du kannst sogar aufstehen oder sprechen, wenn du willst.

"Ich erinnere mich an nichts!" – In der Regel erinnert man sich an alles.

"Ich werde gezwungen, etwas zu tun!" – Das ist nicht möglich. Dein moralischer Kompass bleibt aktiv.

## SELBSTHYPNOSE

Du kannst lernen, dich selbst in Trance zu versetzen. Das erfordert Übung, ist aber sehr effektiv.

Anleitung zur Selbsthypnose:

1. Finde einen ruhigen Ort.
2. Setz dich bequem hin oder leg dich hin.
3. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
4. Zähle langsam von 10 bis 1 und fühle, wie dein Körper sich entspannt.
5. Gib dir selbst eine klare Suggestion: z. B. "Ich bin ruhig und voller Selbstvertrauen."
6. Kehre nach ein paar Minuten langsam zurück.





# IST HYPNOSE SICHER?

Ja, wenn sie verantwortungsvoll angewendet wird. Nebenwirkungen sind selten. Wichtig ist, dass du mit einem seriösen Hypnotiseur arbeitest und keine psychischen Vorerkrankungen verschweigst.

## HYPNOSE IM ALLTAG

Wir sind täglich in Hypnose-ähnlichen Zuständen: beim Autofahren, Lesen oder Musikhören. Auch Werbung nutzt hypnotische Prinzipien: Wiederholung, Emotionen und klare Botschaften.

## RESSOURCEN

- Buchempfehlung: "Gespräch mit dem Unterbewusstsein" von Dr. Norbert Preetz
- YouTube & Podcasts zum Thema Hypnose
- Hypnose-Verbände: NGH, DGH, MEG



## ÜBER DEN AUTOR

Vitali Dulsan ist Hypnose-Coach und Experte für mentale Transformation. Mit "Dulsan Hypnose" hilft er Menschen dabei, Blockaden zu lösen, Selbstvertrauen aufzubauen und ihr volles Potenzial zu entfalten.



- Website: [www.dulsan-hypnose.de](http://www.dulsan-hypnose.de)
- TikTok: @dulsan.hypnose
- Instagram: @dulsan.hypnose

