

Newsletter Ausgabe 302

für Eggetsberger.NET, PcE Effect Project (PEP) & Caladon

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 302: August 2018!
Hypnose Kurse 2018

Mehrmals (ca. 1 – 3 Mal) monatlich bekommen Sie von uns kostenlos per E-Mail top-aktuelle Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

[» Zum Newsletter Archiv](#)

Aktuelle Themen:

1. Hypnose verändert Ihr Leben!
2. Schöpferisch und kreativ mit Hypnose
3. Lavendelöl gegen Angststörungen
4. Große Ängste erhöhen das Demenz- Risiko

1. Hypnose verändert Ihr Leben! *Jetzt erlernen!*

Hypnose zu erlernen bereichert Sie um eine der wertvollsten Fähigkeiten, die Sie sich in Ihrem Leben aneignen können.

Durch die Fähigkeit der Fremd- und auch Selbsthypnose haben Sie die Möglichkeit Alltagssituationen besser und auf vollkommen neue Wege zu meistern.

Im Rahmen unseres Wochenendkurses erlernen Sie alle notwendigen Grundlagen um selbst hypnotisieren zu können. Sie schließen die Ausbildung mit einem Diplom ab.

Der nächste Einstiegstermin: Freitag - Sonntag: 14. - 16.09.2018

Auf den Geschmack gekommen?

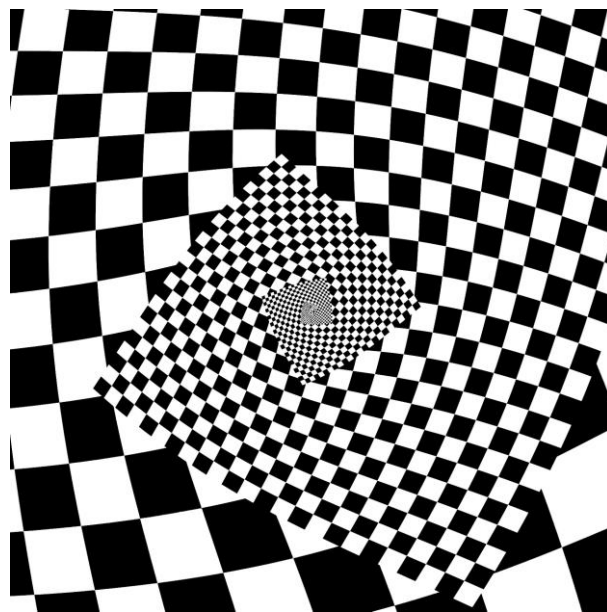
[» Kurs: Fremd- und Selbsthypnose](#)

[» Kurs: Fremd- und Selbsthypnose 2 \(für Fortgeschrittene\)](#)

[» KOSTENLOSES E-Book, "Hypnose, die unheimliche Realität" von G.H.Eggetsberger, jetzt downloaden!](#)

Informationen zu Hypnose

Hypnose findet heute vor allem in der modernen Mental-Trainingspraxis Anwendung. Sie kann dabei helfen, das Bewusstsein zu erweitern und selbstbewusst und gesund zu leben. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich unbestritten und sehr gut belegt. Insbesondere wurden mit den Methoden der Kernspinresonanztomographie (MRT) und der Elektroenzephalographie (EEG) und der Hirnpotenzialmessung (ULP) hirnpfysiologische Korrelate von Trance-Zuständen klar nachgewiesen. Bereits wenige Sitzungen können deutlich positive Veränderungen bewirken und entsprechend vielseitig wird Hypnose im Training und in der Therapie verwendet. Aus unserer langjährigen Praxis (mehr als 30 Jahre) heraus entstand eine Kombination verschiedener, besonders wirksamer Elemente, durch die eine tiefe Hypnose / Selbsthypnose erreicht werden kann. Mittels Biofeedback- und anderen Techniken erlernen Sie eine mit Gerätekontrolle optimierte Selbsthypnosetechnik.



Hypnose / De-Hypnose

Das von uns verwendete, hypnotische Verfahren setzt an der Stelle des Gehirns an, die für die negativen Programme, Ängste, Gefühle aber auch für verschiedene Suchtverhalten zuständig ist, am "Limbischen System" und am "Stammhirn". Beide Hirnbereiche sind das, was man (in Zusammenarbeit mit der rechten Hirnhälfte) gemein hin das Unbewusste nennt. Es handelt sich dabei um die Gehirnmodule die auch als das chemische Gehirn bezeichnet werden. Hier werden die körpereigenen biochemischen Botenstoffe und Hormone erzeugt, die für Wohlbefinden, Befriedigung und nicht zuletzt auch für alle Suchtverhalten beim Menschen zuständig sind. Hier finden wir alle positiven und negativen Grundprogramme und Programmierungen unseres ICHs. Daher ist es auch unbedingt notwendig, gerade an diesen Hirnbereichen (die auch für die Suggestionen empfänglich sind) anzugreifen wenn man falsches Verhalten, Versagensängste, mentale Probleme und ständiges Verlangen bzw. sogar Suchtverhalten auf natürliche und tiefgreifende Art und Weise DIREKT AM URSPRUNG beseitigen möchte.

Wo hilft Hypnose?

Bei unerwünschten, oft unbewussten Verhalten, Problemen, Konflikten, Krisen in der Beziehung oder im Job, Ängsten jeglicher Art, inneren Blockaden und Hemmnissen. Greifen Suggestionen in Zustand der Hypnose in diesen Bereich ein, so fehlt ab

diesem Augenblick auch jedes drängende Gefühl, jede Freude oder jedes Lustgefühl in Verbindung mit dem Suchtverhalten. Der frühere Auslöser ist uninteressant und gleichgültig geworden. Das Problem ist an der Wurzel entfernt worden. Auch negative Programmierungen, Fehlverhalten und Ängste werden so fast spurlos durch positive Verhaltensweisen ersetzt.

Was geschieht bei der Hypnose?

Jede Form von Hypnose basiert auf der Macht der hypnotischen Suggestion. Der Hypnotiseur versetzt den zu hypnotisierenden Klienten in eine hypnotische Trance. Dies ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen der durch eine geringere Muskelspannung, langsamere Herzfrequenz, verlangsamten Atem gekennzeichnet ist. Ebenso nehmen in der hypnotischen Trance der Stresshormonspiegel ab und nur ganz bestimmte Hirnareale sind aktiv, während andere fast "schlafen". Im hypnotischen - selbsthypnotischen Zustand wird es möglich, positiv auf das Unterbewusstsein einzuwirken. Nur in diesem Zustand ist unser logischer Zensor passiv und lässt die positiven Vorsätze und Suggestionen zu. Der logische Zensor im Gehirn (Thalamus und Amygdalabereich) ist weitgehend abgeschaltet. In diesem Zustand können die positiven Suggestionen nun viel besser aufgenommen werden als im Wachzustand. Die, durch unser logisches Denken, normalerweise in Frage gestellten Anweisungen werden nun direkt ins Unbewusste (ohne Zensur) eingeprägt. Sowohl der Organismus als auch das Unterbewusstsein werden auf Erfolg programmiert. Die Hypnose arbeitet mit den latenten Fähigkeiten des Unterbewusstseins, mit dem Potenzial, das bereits in jedem von uns vorhanden ist.

Selbsthypnose / Autogene Hypnose

Völlig ohne fremde Hilfe und ohne besondere Willensanstrengung funktioniert die Selbsthypnose. Vor allem wenn die Selbsthypnose von einem Hypnotiseur konditioniert wurde. In diesem Fall wird in einer Hypnosesitzung dem Hypnotisierten die Selbsthypnosefähigkeit mittels entsprechender Suggestion eingeprägt. Das heißt: der Hypnotisierte wird in der Hypnose angewiesen, ab diesem Zeitpunkt, alleine durch das Wiederholen eines Schaltworts (Schlüsselwort) in einen selbsthypnotischen Zustand zu fallen. In diesem Zustand kann er sich dann z.B. eine entsprechende vorbereitete Suggestionen CD (Tonträger) anhören, dadurch kann er die Suggestionen immer weiter festigen, so dass diese für immer wirksam sind.

Unsere Hypnose Angebote:

» [Kurs: Fremd- und Selbsthypnose](#)

» [Kurs: Fremd- und Selbsthypnose 2 \(für Fortgeschrittene\)](#)

» [KOSTENLOSES E-Book, "Hypnose, die unheimliche Realität" von G.H.Eggetsberger, jetzt downloaden](#)

2. Schöpferisch und kreativ mit Hypnose *Aus Studenten werden geniale Künstler*

Einleitung: Was ist Hypnose?

Nach allgemeiner Vorstellung beruht Hypnose auf einer übernatürlichen Willenskraft des Hypnotiseurs, der eine andere Person dazu zwingt, gegen ihren Willen

aufgetragene Handlungen auszuführen. Das ist jedoch wie wir heute wissen falsch. Hypnose ist unter normalen Umständen nur möglich, wenn sich ein Mensch willentlich und bewusst zu einem Hypnoseexperiment zur Verfügung stellt.

Die Bezeichnung "HYPNOSE" kommt vom Griechischen "Hypnos", das "Schlaf" bedeutet. Hypnose ist ein künstlich hervorgerufener, schlafähnlicher Zustand (wobei nur bestimmte Hirnbereiche mehr oder weniger deaktiviert sind). Die Intensität reicht von unmerklicher Veränderung bis zum tiefen Schlaf, bei erhaltener geistiger Kommunikation, Rapport genannt, zwischen dem Hypnotisierten (Medium) und dem Hypnotiseur.

Kennzeichnend für den Hypnose-Zustand ist erhöhte Suggestibilität (so wird der Hypnosezustand auch getestet falls kein entsprechendes Messgeräte zur Verfügung steht). Durch Hypnose können Vorstellungen, Verhaltensweisen und Sinnesempfindungen suggeriert werden, z.B. können Schmerzempfindungen ausgelöst oder ausgemerzt werden.

Auslöser eines Hypnosezustandes

Die Hypnose wird zumeist durch verbale Einwirkung (Suggestion) ausgelöst. Dabei sei bedacht, dass die Wirkung der verwendeten Worte des Hypnotiseurs abhängig ist von der Sinnerfassung des Mediums.

Mit Hypnose die Superdatenbank anzapfen

Mit der geeigneten Hypnosetechnik gelingt es uns, die Superdatenbank eines zeitlosen Unterbewusstseins und Überbewusstseins anzuzapfen. Das ermöglicht dem Hypnotisierten unter Anleitung entsprechender Suggestionen auf enormes Wissen zuzugreifen. Um diese Tatsache zu verdeutlichen lesen Sie hier ein Beispiel, wie Forscher bei Probanden mittels Hypnose eine verblüffende Quelle schöpferischer Fähigkeiten nutzbar gemacht haben.

Wie man einen Künstler erschafft

Der russische Forscher Dr. Wladimir Raikow, Psychiater und Hypnotiseur, Leiter der Psychoneurologischen Klinik in Moskau hat ein beeindruckendes Experiment mittels Hypnose durchgeführt. Die Studenten und Oberschüler, die sein Institut besuchen, werden von ihm und seinen Mitarbeitern in den Zustand der Tiefhypnose versetzt und es wird ihnen beispielsweise suggeriert, sie seien geniale Maler wie Rubens, Raffael oder van Gogh. Dann werden sie zum Malen angehalten. Wohlgemerkt, alle diese Versuchspersonen haben kein zeichnerisches Talent, und ihre Noten im schulischen Zeichenunterricht waren knapp ausreichend bis mangelhaft.

Das Ergebnis dieser Hypnosesitzungen sind Bilder von erstaunlichem Einfallsreichtum und verblüffender Gestaltungskraft. Mit jeder Hypnose-Sitzung werden die Ergebnisse besser. Zwar malen nun Raikows Schüler nicht alle so wie Rubens oder Raffael, aber sie können plötzlich malen und zeichnen, auch wenn sie es zuvor beim besten Willen nicht fertiggebracht haben.

Bemerkenswert: Nach einigen Sitzungen verspüren die Teilnehmer den starken Wunsch, auch zu Hause zu zeichnen und zu malen. Und sie haben – wie die Kontrollen zeigen - die Fähigkeit entwickelt, gegenständliche Formen in ihrer Gestalt und Schönheit viel feiner wahrzunehmen als zuvor. Einige machen Ihr neu

gewonnenes Talent auch erfolgreich zum Beruf!

Musikalische Fähigkeiten

Auch ein musikalisches Talent kann so entfaltet werden. Raikow dazu: „Wir untersuchten auch Studenten des Moskauer Konservatoriums im hypnotischen Zustand. Wenn einem solchen Studenten suggeriert wurde, er sei Rachmaninow oder Kreisler, konnte er sofort viel besser spielen, und dies sowohl, was die mangelnde Technik als auch die musikalische Interpretation anbetraf.“ Gleiches positives Ergebnis zeigte sich bei Tänzern oder Sportlern der Rhythmischen Sportgymnastik.

(Anm.: Im IPN Labor haben wir ähnliche Verfahren verwendet, um Sportlern Zugriff auf bessere athletische Fähigkeiten zu ermöglichen.)

Geistige Leistung

Andere Studenten lässt Raikow unter Hypnose gegen den Exweltmeister Michail Tail zum Schachspiel antreten.

Dessen Kommentar lautet: "Vor der Hypnose spielte ich mit einem Menschen Schach, der die Figuren kaum bewegen konnte. Unter bzw. nach der Hypnose saß mir ein ganz anderer Gegner gegenüber, er war expansiv, energievoll, kühn und spielte erheblich besser als vorher."

Raikow aktiviert mit seiner Methode "psychische Reserven der Persönlichkeit", wie er es selbst bescheiden ausdrückt. Die von ihm angeregte Kreativität bleibt erhalten und wird so zu einem bleibenden Bestand der Persönlichkeit.

Versagensängste verschwinden

Er verändert eine negative Einstellung des Bewusstseins: "Ich kann nicht malen." – in eine positive: "Ich kann malen, denn ich bin wie Raffael." Das ist die äußere Erklärung. Doch wie diese Einfühlung in das schöpferische Wesen eines genialen Künstlers der Vergangenheit zustande kommt, geht aus einer mehr beiläufigen Bemerkung von Wladimir Raikow hervor.

In diesem speziellen hypnotischen Zustand in dem sich die Studenten befinden haben sie "keine Ahnung mehr von den Ereignissen der Gegenwart oder von den Gegenständen". Sie sind psychisch gewissermaßen entrückt und in die Vergangenheit zurückgewandert. Dabei ist ihnen äußerlich nichts anzumerken. Sie zeigen bei dieser speziellen Art der Hypnose weder Merkmale der Hypnose noch schlafen sie. Sie unterhalten sich mühelos mit jeder anderen Person, doch aus ihnen spricht dabei der Künstler der Vergangenheit, dessen Gestalt ihnen als Vorbild suggeriert wurde.

Tipp: Hypnose Kurs von 14. bis 16.09.2018 im PEP Center (siehe Thema 1 in diesem Newsletter)

3. Lavendelöl gegen Angststörungen **Studie**

Ein Forschungsteam hat mittels einer groß angelegten Studie bewiesen. Der Lavendel Extrakt (Aus schmalblättrigen Lavendel) wirkt sogar besser als ein modernes Antidepressivum. Die Wissenschaftler aus Wien, Berlin, München und

Werneck veröffentlichten ihre Studie in der Jännerausgabe des "International Journal for Neuropsychopharmacology".

Als Probanden wurden 539 Patienten in die Studie aufgenommen. Sie bekamen entweder 160 oder 80 Milligramm des Lavendelöl-Produkts oder 20 Milligramm des Antidepressivums Paroxetin beziehungsweise ein Placebo pro Tag.



Der aktuelle "Angst-Wert" ist deutlich nach unten gegangen

Die Patienten hatten am Beginn mit einem Wert von mehr als 18 auf der HAMA-Skala zumindest eine mehr als milde Angststörung. Die Skala bestimmt den Schweregrad von Symptomen wie Angst, Anspannung, depressiver Stimmung, Herzklopfen, Atemschwierigkeiten, Schlafstörungen und Ruhelosigkeit. Ein HAMA-Wert von 17 bis 24 gilt als milde bis moderate Angststörung, darüber ist es eine schwere.

Die Ergebnisse waren in mehreren Aspekten aussagekräftig:

160 Milligramm des Lavendelöls pro Tag verringerten den HAMA-Wert bei den damit Behandelten um 14,1 Punkte. 80 Milligramm des Öls brachten es auf eine Reduktion von 12,8 Punkten. Das moderne Antidepressivum hatte im Vergleich dazu mit Minus 11,3 Punkten auf der HAMA-Skala einen etwas schwächeren Effekt. Aber auch das Placebo wirkte: mit Minus 9,5 Punkten auf der Skala.

Die Lavendelölkapseln wirkten besser als das Medikament

Auch eine andere Analyse verdeutlichte die Wirkung des Lavendelöls: Unter der höheren Dosierung zeigten 60,3 Prozent der Probanden eine Besserung um mehr als 50 Prozent bei den Symptomen (gemessen mit der HAMA-Skala), unter der geringeren Dosierung waren es 51,9 Prozent, bei Behandlung mit Paroxetin waren es 43,2 Prozent.

Unser Tipp: Versuchen Sie es einfach!

Quelle: Jännerausgabe des International Journal for Neuropsychopharmacology / 7 Autoren unter denen auch der Chef der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien im AKH, O. Univ. Professor Dr. hc mult. Dr. med. dent. Siegfried Kasper, sich befindet.

4. Große Ängste erhöhen das Demenz- Risiko Studie

Besteht ein Zusammenhang zwischen Ängsten und Demenz? Ja!

Entwickeln wir schneller eine Demenzerkrankung, wenn wir in unserem Alltag öfter Ängsten ausgesetzt sind? Eine aktuelle Studie von amerikanischen Forschern behauptet, dass durch hohe Angst ein Stresshormon freigesetzt wird. Dieses Hormon ist in der Lage, Teile des menschlichen Gehirns zu schädigen. Die Ergebnisse der Untersuchung veröffentlichten die Wissenschaftler jetzt in dem Fachjournal Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association.

Eine Studie der „University Southern Californian“ (USC) stellt fest, dass Menschen die häufig große Ängste durchleben, eine eineinhalbmal größere Wahrscheinlichkeit aufweisen, in ihrem Leben eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Es gab schon frühere Untersuchungen, die eine Verbindung zwischen Demenzerkrankungen und psychischen Problemen festgestellt hatten. Jetzt wurde allerdings erstmals eine direkte Verbindung zwischen Ängsten und Demenz untersucht.

Quelle: Fachjournal Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» PEP Shop](#)

[» Eggetsberger-Info Blog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

Bitte antworten Sie nicht direkt auf diese E-Mail Adresse. Sie wird nicht abgefragt. Wenn Sie uns kontaktieren möchten, verwenden Sie einen der angegebenen Wege.

Wenn Sie keine Mitteilungen von -Eggetsberger.NET- bekommen möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

Eggetsberger.NET

Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für System- und Biofeedbackentwicklung.

Mitglied des International-PcE-Network

* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (0) 699 10 31 7333

Tel.: ++34 (01) 402 57 19

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter:

eFax-Nummer ++43-1-253-67229090

E-Mail: http://eggetsberger.net/email_newsletter.html

Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net

Bio-Vit-Internetshop Web: www.biovitshop.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam

Die einzelnen Artikel stehen unter Copyright der jeweiligen Autoren, oder wenn nicht anders angegeben, unter Copyright der Eggetsberger.NET- ARGE.

--