

# Vertiefungsarbeit Faszination Hypnose



1

Valérie Wechsler & Sarah Simon

Maya Wyssen, gibb Bern

Co12a

Februar-März 2015

## Inhalt

Inhalt.....	1
1.0 Zielformulierung.....	2
2.0 Themenbegründung.....	3
2.1 Einleitung.....	4
3.0 Mindmap.....	5
4.0 Hauptteil.....	6
4.1 Erklärung des Begriffs „Hypnose“.....	6
5.0 Einführung in das Thema Hypnose.....	7
5.1 Was ist Hypnose?.....	7
5.2 Bild „Eisberg“.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
5.3 Die Hypnosetherapiesitzung:.....	8
5.4 Bild „Verschiedene Ebenen der Hypnose“.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.0 Interview.....	10
7.0 Wer ist Franziska Rettenmund:.....	15
8.0 Erlebnisbericht erster Besuch bei Franziska Rettenmund in der Praxis.....	16
9.0 Zusammenfassung Buch „Hypnose“.....	18
9.1 Über den Autor.....	19
9.2 Eigene Meinung zum Buch „Hypnose“ von Valérie.....	20
9.3 Eigene Meinung zum Buch „Hypnose“ von Sarah.....	21
10.0 Unser Selbstversuch.....	22
10.1 Erlebnisbericht Selbstversuch „Hypnoseseitzung“ von Valérie.....	24
10.2 Erlebnisbericht Selbstversuch „Hypnoseseitzung“ von Sarah.....	27
11.0 Schlusswort.....	29
11.1 Inhaltliche Zusammenfassung.....	29
11.2 Reflexion.....	30

## 1.0 Zielformulierung

- Wir wollen mit Hilfe von Fachpersonen herausfinden, was der Begriff „Hypnose“ bedeutet und mehr erfahren über die therapeutische Hypnose
- Wir besuchen die Hypnosetherapeutin Franziska Rettenmund in ihrer Praxis, machen Fotos und führen ein Interview mit ihr durch
- ~~-Wir machen eine Umfrage in der Schule und erfahren, wie andere Menschen über das Thema Hypnose denken~~
- Wir machen einen Selbstversuch, lassen uns hypnotisieren und berichten darüber (Erlebnisbericht)
- Wir schreiben eine Zusammenfassung des Buches „Hypnose“ von Hansruedi Wipf
- ~~-Wir erstellen einen kurzen Film~~

## 2.0 Themenbegründung

Wir sind auf das Thema Hypnose gekommen, weil es uns beide sehr interessiert.

Hypnose fasziniert sicher viele Menschen.

Beide von uns haben schon Show-Hypnosen im Fernseher gesehen, was uns sehr beeindruckt hat. Es hat uns fasziniert, wie ein Hypnotiseur Menschen dazu bringen kann, Dinge zu tun, die sie sonst nicht tun würden (z.B. ohne das Gesicht zu verziehen eine Zitrone essen, als wäre es ein Apfel). Es macht uns aber auch Angst, wenn wir darüber nachdenken, wie ein Hypnotiseur eine Person auf diese Weise manipulieren kann.

Neben der Show-Hypnose gibt es aber auch die therapeutische Hypnose. Wir haben selbst noch keine Erfahrung mit Hypnose gemacht. Wir möchten darum gerne mehr über die Hypnose-Arten erfahren.

Auch haben wir das Thema gewählt, weil wir uns gerne selber einmal hypnotisieren lassen möchten. Da wir beide mit Prüfungsangst zu kämpfen haben, möchten wir gerne etwas dagegen unternehmen.

Wir haben einen Hypnosetherapeuten gesucht. Zuerst haben wir den Hypnosetherapeuten Alfred Münger angerufen, weil Valérie durch eine Bekannte von ihm gehört hat. Herr Münger sagte uns aber, dass es ein zu schwieriges und anspruchsvolles Thema sei, um eine Arbeit darüber zu schreiben. Es gäbe zu viele offene Fragen, die wir nicht beantworten können. Wir fanden es aber sehr schade, weil wir gerne über die therapeutische Hypnose schreiben wollten. Uns fasziniert dieses Thema zu stark. Wir hoffen ausserdem, dass wir mit dieser Arbeit Vorurteile und Ängste abbauen können. Wir haben uns dann entschieden, im Internet nach einem Hypnosetherapeuten zu suchen. So sind wir auf Franziska Rettenmund gekommen. Weil Ihre Web-Seite „Ars Vitae“ uns auf den ersten Blick angesprochen hat.

Frau Rettenmund war sofort bereit, uns bei dieser Arbeit zu helfen. Sie hat uns angeboten, uns therapeutisch zu hypnotisieren, damit wir selber erleben können, wie es ist, hypnotisiert zu werden.

Da Franziska Rettenmund auch gegen Prüfungsangst behandelt, möchten wir es gerne ausprobieren in der Hoffnung, dass wir gelassener an die Lehrabschlussprüfung gehen können. Natürlich ist es auch ein sehr guter Selbstversuch für unsere Arbeit. Wir sind auf jeden Fall positiv eingestellt und freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit Franziska Rettenmund.

## 2.1 Einleitung

"Wir prägen dein Unterbewusstsein auf positive Weise so, dass du deinem Erfolg Schritt für Schritt näher kommst." – Gabriel Palacios (1)

Mit diesem Zitat vom bekannten Schweizer Hypnotiseur möchten wir in Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, das Interesse an Hypnose wecken.

Unsere Arbeit hat folgende Struktur: Sie besteht aus unseren selbst gesetzten Zielen an unsere Arbeit und aus der Begründung, weshalb uns gerade das Thema Hypnose angesprochen hat. Dazu gehört auch ein übersichtliches Mindmap.

Im Hauptteil wird der Begriff Hypnose erklärt und wir beschreiben, was Hypnose ist. Es werden die zwei verschiedenen Hypnosetherapiearten erklärt.

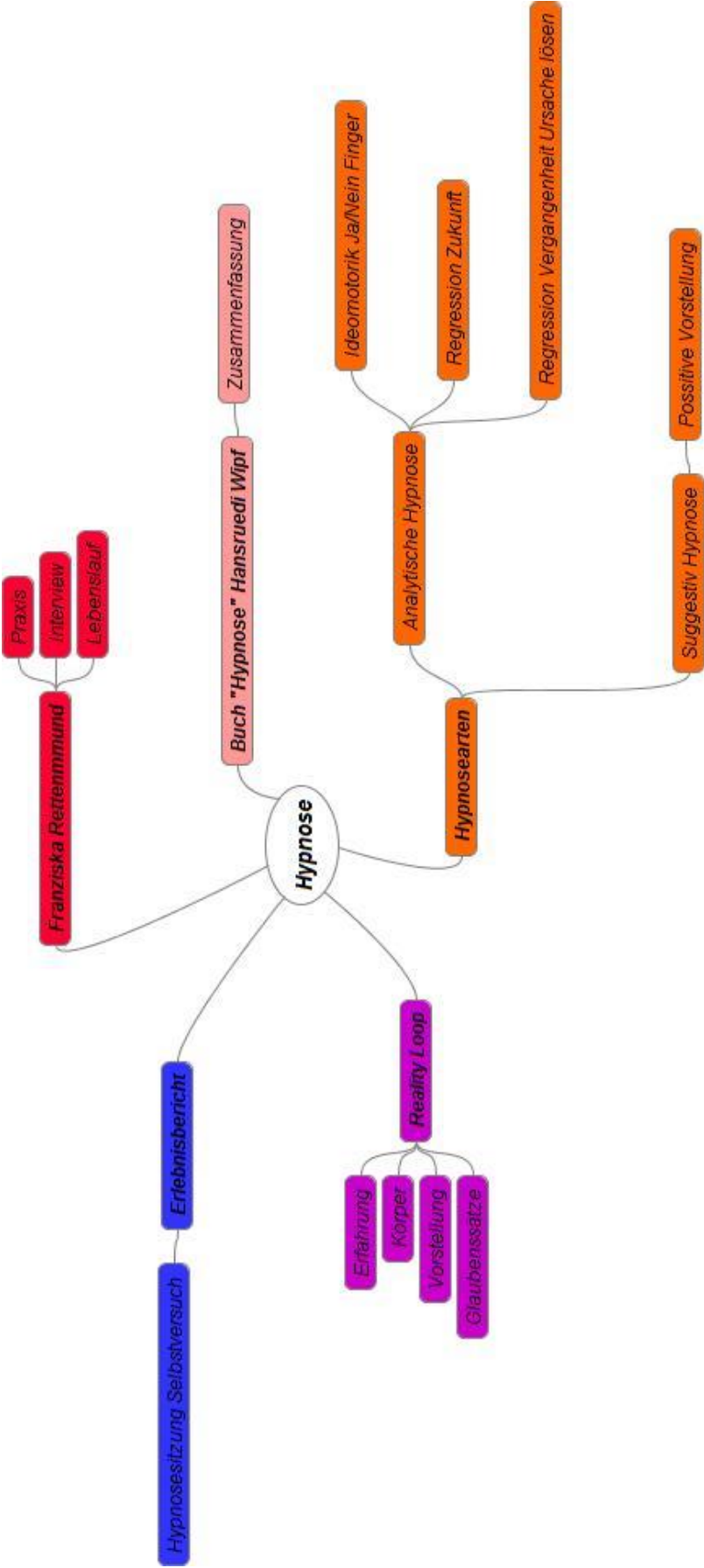
Wir stellen Ihnen die Hypnosetherapeutin Franziska Rettenmund vor. In einem Interview mit ihr erfahren Sie mehr über ihre spannende Arbeit. Wir erzählen in zwei Erlebnisberichten von unserem Selbstversuch mit Franziska Rettenmund.

Die Arbeit beinhaltet zudem eine Zusammenfassung des Buches „Hypnose“ von Hansruedi Wipf und unsere persönlichen Meinungen dazu.

Zur Arbeit gehören natürlich auch das Inhaltsverzeichnis, ein genaues Quellenverzeichnis und zum Schluss das Schlusswort und die Reflexion

"Seien Sie anderen stets einen Schritt voraus." – Gabriel Palacios (1)

3.0 Mindmap



## 4.0 Hauptteil

### 4.1 Erklärung des Begriffs „Hypnose“

Das Wort „Hypnose“ stammt vom altgriechischen Wort „Hypnos“ und bedeutet „Schlaf“.

Deshalb dachte man früher, dass Hypnose ein schlafähnlicher Zustand sei.

Es handelt sich aber um einen entspannten Wachzustand, in dem die Aufmerksamkeit vorübergehend geändert und auf eine besondere Einzelheit fokussiert ist. Die hypnotisierte Person ist tief entspannt, ihr Unterbewusstsein reagiert dabei auf die Suggestion (Anweisung) des Hypnotiseurs.

„Wir arbeiten mit der Urkraft des Unterbewusstseins und niemand weiss wirklich, was alles möglich ist – wir können es nur erahnen. Diese Grenzen auszutesten und infrage zu stellen, sehe ich als eine meiner Aufgaben“

Jeder von uns kennt hypnoseähnliche Zustände: wir erleben sie zum Beispiel beim Tagträumen, beim Lesen eines spannenden Buches oder kurz vor dem Einschlafen.

(2)

## 5.0 Einführung in das Thema Hypnose

### 5.1 Was ist Hypnose?

Hypnose ist: „Ein natürlicher Zustand beim Menschen, der spontan eintreten oder absichtlich herbeigeführt werden kann. Es ist dann der Fall, wenn das Bewusstsein in den Hintergrund, das Unterbewusstsein in den Vordergrund tritt und der kritische Faktor des Bewusstseins temporär umgangen wurde“. (2)

Hypnose wurde schon von den alten Ägyptern, Griechen und Römern genutzt. Viele Menschen sind Hypnose gegenüber skeptisch, sie halten sie für übernatürlich, esoterisch. Aber Hypnose ist ein natürlicher Zustand, in dem das Unterbewusstsein aktiviert wird. Während der Hypnose ist der Klient sehr entspannt aber wach. Darum kann niemand in Hypnose zu etwas gezwungen werden, das er nicht will. Man muss nicht an Hypnose glauben, damit es funktioniert, aber man muss bereit dazu sein. Der Therapeut kann den Klienten auch nicht „ausfragen“. Der Klient ist ja wach und voll konzentriert, ganz bei sich selbst. Er hört aber trotzdem, was um ihn herum passiert und kann sich nach der Hypnose an alles erinnern.

Bei der therapeutischen Hypnose wird das Bewusstsein (das rationale Denken) umgangen und das Unterbewusstsein aktiviert. Durch Suggestion (Vorschläge, Ermunterungen) wird das Unterbewusstsein umprogrammiert.

Das Bewusstsein ist der Teil unseres Hirns, der für das rationale Denken und Handeln zuständig ist. (5% - 10%, Kurzzeitgedächtnis)

Das Unterbewusstsein (90% - 95%, Langzeitgedächtnis) ist der Teil unseres Verstandes, in dem Verhaltensmuster geprägt werden und in dem unsere Gefühle und Gewohnheiten, unser wahres „Ich“ zu Hause sind. (2)



### 5.3 Die Hypnosetherapiesitzung:

Es gibt 2 verschiedene Arten von Hypnosetherapien:

- Die klinische Hypnose wird bei psychischen Problemen wie z.B. Ängsten, Zwängen, Depressionen, Stress angewendet
- Die medizinische Hypnose wird zur Schmerzlinderung vor, während oder nach Operationen und zur Unterstützung bei der Linderung von Symptomen bei diversen Krankheiten wie z.B. Krebs, Multiple Sklerose, Migräne eingesetzt. Hypnose kann die Krankheit aber nicht heilen!

Bei einer Hypnosetherapie ist es wichtig, dass der Klient mit dem Therapeuten zusammenarbeitet, kommuniziert. Der Klient kann die Hypnose jederzeit abbrechen, wenn er sich nicht mehr wohl fühlt. Es ist natürlich auch wichtig, dass der Klient Vertrauen zum Hypnose-Therapeuten hat und offen sein kann, damit die Hypnose-Therapie erfolgreich ist.

Zuerst führt der Therapeut ein ausführliches Gespräch mit dem Klienten. Er fragt nach den Anliegen des Klienten und erklärt ihm vor allem auch, was genau Hypnose ist, weil ja viele Menschen falsche Vorstellungen davon haben und manchmal auch Angst davor haben. Der Therapeut sitzt nahe vom Klienten, damit er ihn berühren kann (nach Absprache, ob der Klient das erlaubt.) Die Berührung hilft, die Bedeutung von Worten zu verstärken, kann auch beruhigen, wenn beim Klienten Emotionen hochkommen. Während der Sitzung duzt der Therapeut den Klienten, weil das Unterbewusstsein das „Du“ besser versteht.

Es dauert etwa vier bis sieben Minuten, bis ein Klient in Hypnose ist. Die Vertiefung dauert noch etwa zwei Minuten, dann ist der Klient bereit für den therapeutischen Teil. Der therapeutische Teil dauert unterschiedlich lange, je nachdem, wie gross das Problem des Klienten ist. Es kann sogar bis drei Stunden dauern. Das Auflösen der Hypnose dauert etwa eine bis fünf Minuten.

Es braucht dann ungefähr zwei bis drei Sitzungen, bis ein Problem gelöst ist. Probleme, die eine seelische Ursache haben (z.B. Phobien, Schlafstörungen, Nägelkauen, Lernschwierigkeiten, Rauchentwöhnung, abnehmen etc.), können durch Hypnose vollständig gelöst werden. Krankheiten wie Krebs, Multiple Sklerose oder Alzheimer kann Hypnose nicht heilen. Sie kann aber unangenehme Symptome wie z.B. Schmerzen, starke Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit etc. lindern oder sogar zum Verschwinden bringen.

Im tiefen Zustand der Hypnose, „Somnambulismus“ oder „hypnotischer Schlaf“ genannt, ist der Klient in einem schmerzunempfindlichen Zustand. In diesem Zustand können sogar Operationen durchgeführt werden! Das können aber nur sehr erfahrene Hypnose-Therapeuten.(2)

## 6.0 Interview

### Interview mit Franziska Rettenmund, dipl.zert. Hypnosetherapeutin aus Thun

#### Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit. Während die Aufmerksamkeit im normalen Wachzustand mehr oder weniger breit gefächert ist, seid ihr während der Hypnose auf einige wenige Dinge konzentriert.

Aufmerksamkeit ist eines der wichtigsten Dinge in unserem Leben. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit konzentrieren, dorthin fliesst unsere Energie. Im „Normalzustand“ wird unsere Aufmerksamkeit von verschiedenen inneren und äusseren Reizen gelenkt, man könnte auch sagen angezogen. Bei einer Hypnosesitzung lenkt und fixiert der Hypnotiseur die Aufmerksamkeit.

#### Was fasziniert dich an der Hypnose?

Der Zustand der Hypnose ist so alt wie die Menschheit. Allein schon die Trance, also eine Leerhypnose ohne Wirkdialog, hat schon eine beachtliche Heilwirkung. Körper und Geist kommen zur Ruhe, der Organismus regeneriert sich und man fühlt sich anschliessend wohl und ausgeruht wie nach einem gesunden Schlaf. Mich fasziniert, dass der einzelne Mensch mit seinen eigenen Ressourcen (natürlichen Fähigkeiten), welche oft verborgen sind, wieder lernt, an sich und seine Fähigkeiten zu glauben. Ich habe in diesem letzten Jahr seit Eröffnung meiner Praxis „Ars Vitae“ so viele wunderbare Erlebnisse erfahren dürfen. Immer der Mensch selber hat dies erreicht, ich war immer nur die Begleitung – die Reiseführerin. Wenn eine magersüchtige junge Frau wieder an Gewicht zunimmt, Freude am Leben findet, ein Raucher den Glimmstängel nie mehr anrührt, Menschen, welche jahrelang an Übergewicht litten, endlich die Kilos loslassen dürfen, Paare mit unerfülltem Kinderwunsch voller Freude die Schwangerschaft verkünden – das sind die wunderbaren Momente; für diese Momente liebe ich meine Berufung so sehr.

## **Was hat dich dazu bewegt, deine Hypnose-Ausbildung zu machen?**

Durch einige persönliche Schicksalsschläge in der nahen Familie wie Krebsdiagnosen, Todesfälle usw. wusste ich bald, dass man Gefühle und Prägungen nicht auf lange Zeit mit Medikamenten zudecken darf. Als meine Schwester vor 2 ½ Jahren wie unsere Mutter die Krebsdiagnose erhielt, wusste ich, es ist Zeit, Hypnose zu lernen. Zudem wollte ich immer Menschen helfen und dies mit einem grossen empathischen (mitfühlenden) Werkzeugkasten.

## **Was gehört alles zu dieser Ausbildung (z.B. Fächer, Grundwissen etc.)?**

Einleitung und Ausleitung in die Hypnose – Vertiefungen

Gefahren – Notfallmassnahmen – Schnellinduktion – Blitzhypnose

Ideomotorik (Abfragen des Unterbewusstseins während der Hypnose mit Fingerzeichen), Selbsthypnose, Hypnoanalytik, Kinderhypnose usw.

Aber nach der Ausbildung ist vor der Ausbildung. Ich lerne von meinen Klienten. Jedes Anliegen ist eine neue Herausforderung. Mit der Grundausbildung habe ich aber die richtigen Ressourcen gelernt, um heute so erfolgreich sein zu dürfen. Ich bilde mich stetig weiter. Zudem treffe ich mich regelmässig mit anderen Hypnosetherapeuten.

## **Hat sich etwas in dir verändert seit der Ausbildung?**

Ich habe mehr Termine als vor einem Jahr – sehr viel mehr! Ich fühle mich viel sicherer. Ich fühle mich sehr wohl und ich tue stets das Beste für meine Klienten und ich gebe stets mein Bestes, um helfen zu dürfen.

## **Hast du dich selbst auch schon hypnotisieren lassen? Wie war es für dich?**

Mein erstes Hypnoseerlebnis hatte ich durch Gabriel Palacios. Es war unbeschreiblich schön. Ich „flog“ nach dem Ausbildungstag über die Autobahn. Ich war so frei und glücklich, ein geniales Gefühl! Später habe ich einiges mit analytischer Hypnose aus meinem Leben aufgearbeitet, das war nicht nur schön, aber sehr befreiend. Es geht mir heute sehr gut. Den Tod meiner Mutter und die lange Krankheit konnte ich nach 25 Jahren mit Hypnose verarbeiten. Ich lasse mich aber nicht von jedem hypnotisieren!

## **Wie können wir uns das vorstellen, hypnotisiert zu werden?**

Die Hirnaktivität nimmt um 60 Prozent zu. Man bekommt alles mit, aber man ist sehr entspannt und gelassen. Es ist so, wie wenn man in einen spannenden Film vertieft ist oder kurz vor dem Einschlafen oder Aufwachen. Wunderbar!

## **Bei welchen Problemen kann Hypnose helfen?**

Es gibt kein Anliegen, das ich nicht behandeln kann, soweit es nicht ein medizinisches Problem darstellt oder z.B. eine Herzerkrankung oder eine schwere psychische Erkrankung.

Heilversprechen darf ich keine geben.

Die häufigsten Themen sind zurzeit:

Gewichtsabnahme, Panik, Sporthypnose Phobien (Ängste vor Spinnen/Spritzen/Zahnarzt usw.), ungewollte Kinderlosigkeit, Selbstwert steigern, Trauer nach Todesfall / Beendigung einer Beziehung, Burnout – Gefährdungen, Stress, Prüfungsangst, Schmerzen und Allergien.

### **Ist die Wirkung der Hypnose wissenschaftlich bewiesen?**

Hypnose wurde mehrmals wissenschaftlich bewiesen – Die Universität Tübingen ist da bereits sehr weit fortgeschritten. Dies näher zu erläutern würde den Rahmen sprengen.

### **Kann Hypnose auch negative Auswirkungen haben?**

Hypnose kann, wenn sie analytisch wird, auch schmerzhaft Augenblicke des Lebens klar werden lassen. Während des Prozesses wird aber die Situation umgeprägt. Die Ursache finden und anschauen kann oft viel Tränen, welche aber immer als befreiend erlebt werden, fliessen lassen. Der Klient wird aber immer mit einem positiven und guten Gefühl aus der Hypnose ausgeleitet. Ich habe in den letzten 400 Hypnosesitzungen noch nie ein negatives Feedback erhalten.

### **Kann man jeden Menschen hypnotisieren, auch solche, die nicht daran glauben?**

Das Vertrauen zum Hypnotiseur, der Glaube an die Hypnose und der Wille, selber etwas verändern zu wollen sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosetherapie.

### **Kann jede/r Hypnotiseur werden?**

Nein, definitiv nicht. Ich bin der Meinung, dass wir eine grosse Verantwortung tragen, eine grosse Bereitschaft, Menschen helfen zu wollen, muss gegeben sein. Der Selbstwert muss stimmen, eine grosse Empathie (Mitgefühl) sollte vorhanden sein. Die Kraft, sich mit vielen schweren Schicksalen auseinanderzusetzen, sollte da sein. Für mich bieten einige Ausbildungsangebote eine zu rasche und zu unsolide Ausbildung an – Ich hatte da grosses Glück.

### **Was denkst du über Show-Hypnose?**

Showhypnose ist lustig und amüsan, aber ich finde sie auch oft grenzwertig. Sobald Menschen vorgeführt werden oder lächerlich gemacht werden, habe ich Mühe. Aber auch diese Menschen machen dies alles freiwillig mit, obwohl sie dies oft bestreiten, um sich nicht zu blamieren. Ich bin ganz klar therapeutische Hypnotiseurin und distanziere mich von der Showhypnose. (3)

## 7.0 Wer ist Franziska Rettenmund:

Franziska Rettenmund ist am 01. April 1969 in Thun geboren. Sie ist Mutter von zwei Söhnen (16+18 Jahre) und lebt in einer glücklichen Beziehung.

Beruflich hat sie eine kaufmännische Lehre bei einem Notariat absolviert. Sie arbeitet in der Immobilienbranche und ist nun seit 12 Jahren bei der BEKB Thun im Teilzeitpensum.

Vor sieben Jahren hat sie sich als dipl. Fitnesstrainerin ausbilden lassen. Der Kundenkontakt im Fitnesscenter und das Personaltraining haben ihr den Blick für Anliegen im Bereich Fitness, Ernährung und Sport erweitert. Diese Ausbildung hilft ihr natürlich bei den Hypnoseseitzungen im Bereich „richtige Ernährung“ und „Wohlfühlgewicht erreichen“ sowie der Sporthypnose.

Franziska liebt die langen Spaziergänge mit ihrer Hündin Gia. Ihre Kreativität lebt sie in ihren selbsthergestellten Schmuckkreationen aus. Lesen ist seit frühesten Kindheit etwas sehr entspannendes für sie.

Immer schon hat es Franziska fasziniert, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. (Körper Geist Seele) Als sie Gabriel Palacios (bekannter Schweizer Hypnotiseur) mehrmals erlebt hat und sein erstes Buch gelesen hat, weiss sie, dass sie ihren Weg gefunden hat. Es brauchte aber viel Mut und Glaube an sich, diesen Traum zu verwirklichen. (4)



4



## 8.0 Erlebnisbericht erster Besuch bei Franziska Rettenmund in der Praxis

Am 9. Februar 2015 haben wir uns um 13:30 auf den Weg nach Thun gemacht. Da wir nicht wussten, wie lange unser Termin dauert, haben wir uns noch eine kleine Zwischenverpflegung gekauft.

Mit dem Bus ging es weiter nach Allmendingen, wo sich die Praxis „Ars Vitae“ von Franziska Rettenmund befindet. Die Praxis war nicht auf Anhieb zu finden, deshalb gaben wir die Adresse beim Handy in Google-Maps ein. Dies zeigte uns, in welche Richtung wir laufen mussten, so konnten wir ein langes Herumirren vermeiden.

Die Praxis befindet sich im Untergeschoss in einem Geschäftshaus. Es war sehr kalt draussen, deshalb warteten wir im Treppenhaus auf Franziska Rettenmund. Es ging keine 5 Minuten und Franziska traf ein. Sie nahm uns sehr herzlich in Empfang und sagte uns, dass wir jetzt gerade sehen können, was es alles vorzubereiten gibt, bevor ein Klient zur Hypnosesitzung kommt.

Als wir den Raum betraten, fühlten wir uns auf Anhieb sehr wohl. Der Raum ist mit seinen 60 Quadratmetern sehr grosszügig. Er ist sehr schön und freundlich eingerichtet. Im ganzen Raum verteilt befinden sich viele Kerzen. In einem Teil der Praxis steht der Hypnosesessel, wir würden ihn auch Wohlfühlsessel nennen. Im anderen Teil der Praxis stehen 3 Sessel rund um einen sehr schönen Designertisch.

Franziska zündete alle Kerzen an. Sie sagte uns, wir sollen es uns bequem machen. Rund um den Tisch nahmen wir alle auf den Sesseln Platz. Sie offerierte uns einen Tee. Mitten auf dem Tisch stand eine Schale mit kleinen Schokobonbons. Neben uns stand ein Whiteboard, auf welchem das Schema „Eisberg der Hypnose“ mit einer Zeichnung erklärt war. Da wir beide nicht vom Fach sind, erklärte Franziska uns die Hypnose sehr ausführlich.

Es war sehr spannend und wir waren sehr fasziniert. Danach stellten wir ihr unsere Interviewfragen. Es waren nur noch wenige, da sie uns das meiste schon im Gespräch beantwortet hatte. Franziska hatte uns zwei Bücher über Hypnose mitgebracht, die extra für Leserinnen und Leser sind, die sich nicht mit Hypnose auskennen.

Das eine der beiden Bücher, „Hypnose“ von Hansruedi Wipf, sprach uns mehr an, über dieses werden wir auch eine Zusammenfassung schreiben.

Am Schluss des Nachmittages machte Franziska zwei Experimente mit uns.

Wir wollen auch davon kurz berichten. Es verlief folgendermaßen: Am Anfang liess sie Musik laufen, danach schlossen wir unsere Augen. Die Finger mussten wir verschränken, nur die Zeigefinger schauten zur Decke. Franziska sagte, dass unsere Zeigefinger wie 2 Magnete seien, die sich immer stärker anziehen. Wir könnten uns noch so dagegen wehren, die Finger kämen sich immer näher, bis sie schlussendlich zusammenkämen. Es war unfassbar, aber obwohl wir uns dagegen wehrten, dass unsere Finger zusammenkommen, zog es sie immer wieder zusammen.

Das zweite Experiment verlief so: wir streckten beide Arme geradeaus nach vorne, die linke Handfläche nach unten und die rechte Handfläche nach oben. Franziska sagte, dass wir in der rechten Hand einen schweren Stein tragen, der immer schwerer und schwerer wird. In der linken Hand halten wir einen Ballon, der unseren Arm immer mehr Richtung Himmel zieht. Unser rechter Arm wurde immer schwerer, so als läge tatsächlich ein wahnsinnig schwerer Stein in der Hand. Den linken Arm zog es immer weiter nach oben, bis Franziska schlussendlich sagte, wir könnten jetzt unsere Augen öffnen und sehen, wie weit die Arme auseinander sind. Als wir die Augen öffneten, konnten wir es kaum glauben und mussten lachen, weil sich unser rechter Arm immer noch so schwer anfühlte und viel weiter unten war als der linke Arm.

Es war sehr spannend, diese Experimente durchzuführen. So beendeten wir unseren Nachmittag. Wir verabschiedeten uns und bedankten uns ganz herzlich. Mit einem sehr guten Gefühl verliessen wir die Praxis und freuen uns nun sehr auf unsere Hypnosesitzung.

## 9.0 Zusammenfassung Buch „Hypnose“

Hansruedi Wipf, ein Schweizer Hypnose-Therapeut und Ausbilder, hat ein Buch mit dem Titel „Hypnose“ geschrieben. Er beschreibt darin, was Hypnose ist, wie sie funktioniert und bei welchen Problemen sie angewendet wird. Es ist kein wissenschaftliches Buch, sondern eines, das für jedermann gut verständlich ist.

In seinem Buch „Hypnose“ erklärt Hansruedi Wipf, was Hypnose ist. Das Buch ist zwar ein Fachbuch, aber es ist gut verständlich. Er beschreibt, wie Hypnose funktioniert und wann sie besonders gut hilft. Man muss nicht an Hypnose glauben damit sie wirkt, aber man muss bereit dazu sein.

In der Hypnose gibt es verschiedene Bewusstseinssebenen. Der Hypnose-Therapeut arbeitet mit dem Unterbewusstsein, weil dort alle Erfahrungen gespeichert sind, auch schlechte, die dann Probleme auslösen können. Hypnose hilft besonders gut bei Problemen, die eine psychische Ursache haben, z.B. bei Ängsten, Stress, Konzentrationsstörungen und so weiter.

Bei schweren Krankheiten kann sie nicht heilen aber Schmerzen lindern. Hypnose hilft auch sehr gut, wenn man sich zum Beispiel das Rauchen abgewöhnen will. Rauchen ist etwas, das man irgendwann anfängt, ohne dass man es muss. Hansruedi Wipf sagt, dass man sich mit Hilfe der Hypnose alles, was man sich angewöhnt hat, auch wieder abgewöhnen kann, weil solche Angewohnheiten im Unterbewusstsein gespeichert sind und Hypnose mit dem Unterbewusstsein arbeitet.

Im Buch werden auch andere Beispiele beschrieben, wie Hypnose helfen kann: Eine Frau hat panische Angst vor Pferden, weil sie vor 50 Jahren als kleines Mädchen von einem Pferd einen Huftritt bekommen hat. Dieses Erlebnis hat sich in ihrem Unterbewusstsein festgesetzt. Mit einer kurzen Hypnosetherapie hat Hansruedi Wipf das Unterbewusstsein der Frau umprogrammiert und ihr die Angst vor Pferden genommen. Bereits am nächsten Tag hat ihm die Frau gesagt, dass sie an einem Pferd vorbeispaziert sei und überhaupt keine Angst mehr gehabt habe.

Um solche eher kleine Probleme zu lösen, braucht es meist nur eine Hypnosesitzung. So können auch Kosten gespart werden. Das ist ein grosser Vorteil der Hypnose, sagt Hansruedi Wipf.

Mittlerweile arbeiten sogar Ärzte und vor allem Zahnärzte mit gutem Erfolg mit Hypnose.

## **9.1 Über den Autor**

Hansruedi Wipf wurde 1965 geboren und wuchs in der Schweiz auf. 1982 zog seine Familie nach Brasilien. Dort ging er in die American Highschool in Sao Paulo. 1985 ging er in der Schweiz zwei Jahre ins Militär und wurde Offizier.

1992 begann er als Einkäufer bei Mercedes Benz in Stuttgart zu arbeiten, arbeitete dann wieder in Brasilien, den USA und der Türkei. 2003 kam er zurück in die Schweiz.

Er interessierte sich schon früh für Hypnose. Bereits als acht jähriger Junge hatte er seine erste Begegnung mit einem Hypnotiseur. Dann sah er in Amerika als über 20jähriger eine Hypnose-Bühnenshow und war fasziniert.

2006 liess er sich in den USA zum Hypnose-Therapeuten ausbilden. Seit 2008 bildet er selber Hypnose-Therapeuten aus. Seit 2010 arbeitet er vollberuflich als Hypnose-Therapeut. Heute ist er CEO der HYPNOSE.NET GmbH und des Hypnosezentrums Effretikon, ist auch Herausgeber eines zweisprachigen Hypnose-Magazins und Mit-Organisator des Hypnosekongresses Zürich. Er hält Referate, macht Workshops und arbeitet als Ausbildner in Europa, USA und Brasilien.

Er ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Zürich. Seine Hobbies sind Handball, Tennis, Motorsport, Freunde treffen und Reisen. (2)

## 9.2 Eigene Meinung zum Buch „Hypnose“ von Valérie

Das Buch finde ich sehr spannend. Mir gefällt es, dass Hansruedi Wipf nicht nur ernst und trüb über das Thema schreibt sondern manchmal auch kleine Witze macht. Durch das Buch habe ich viel neues und spannendes dazugelernt, zum Beispiel, dass man in der Somnambulismus-Phase sogar Operationen durchführen kann, wie zum Beispiel einen Kaiserschnitt. Das hat mich sehr fasziniert. Ich bin auch froh, haben wir das Buch noch vor unserem Selbstversuch gelesen, da wir ja noch nicht genau wussten, was uns erwartet.

Ich habe nicht Angst oder ein komisches Gefühl, ich bin einfach froh, dass das Buch so viel über das Thema Hypnose beinhaltet. Ich würde das Buch auf jeden Fall weiterempfehlen, zum Beispiel Leuten, die sich überlegen, eine therapeutische Hypnose zu machen, aber auch solchen, die das Thema Hypnose einfach nur sehr interessiert. Ich lese sonst eigentlich nie ein Buch, aber dieses hat mir beim Lesen sehr Spass gemacht, weil es auch interessant ist. Im Moment bin ich so fasziniert vom Thema Hypnose, dass ich mir manchmal Gedanken darüber mache, auch nach der Vertiefungsarbeit mehr über die Hypnose zu lernen. Das wäre sicher sehr spannend.

### 9.3 Eigene Meinung zum Buch „Hypnose“ von Sarah

Ich finde das Buch sehr spannend. Wenn man das Buch liest, kann man sehr viel neues über Hypnose lernen. Es ist interessant, was man in der Somnambulismus Phase alles machen kann, sprich eine Narkose ist überflüssig. Das Buch hat uns auch noch gute Informationen geliefert, vorbereitend auf unseren Selbstversuch.

Das Buch ist sehr empfehlenswert für Leute, die sich Gedanken darüber machen, eventuell eine therapeutische Hypnose zu machen, aber auch nur für die Leute, die sich einfach nur für das Thema Hypnose interessieren. Das Buch ist sehr gut verständlich geschrieben. Im Allgemeinen lese ich überhaupt nicht gerne, da ich mich aber sehr für das Thema interessiere, hat es mir jedoch Spass gemacht.

## 10.0 Unser Selbstversuch



5

Bevor man in die Praxis kommt, sieht man eine schöne Kerze.



6

Das ist die Eingangstür.

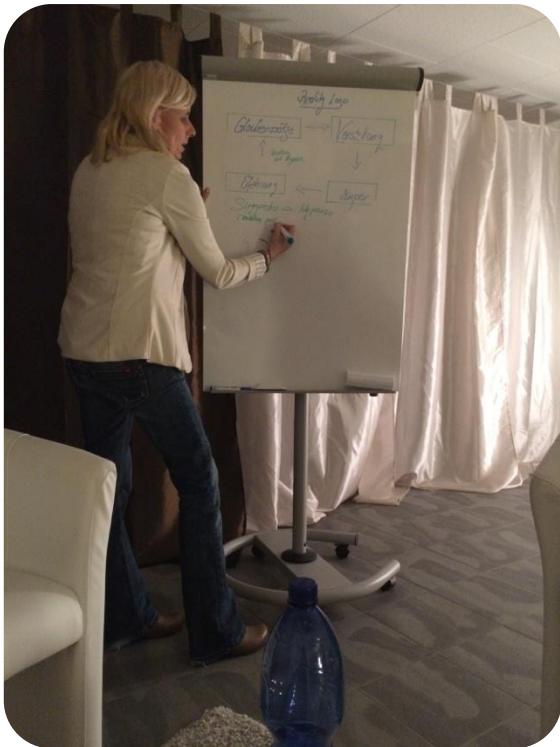


Das sind die zwei Stühle, die Franziska für uns vorbereitet hat.

Normalerweise ist nur der schwarze in Gebrauch.

7



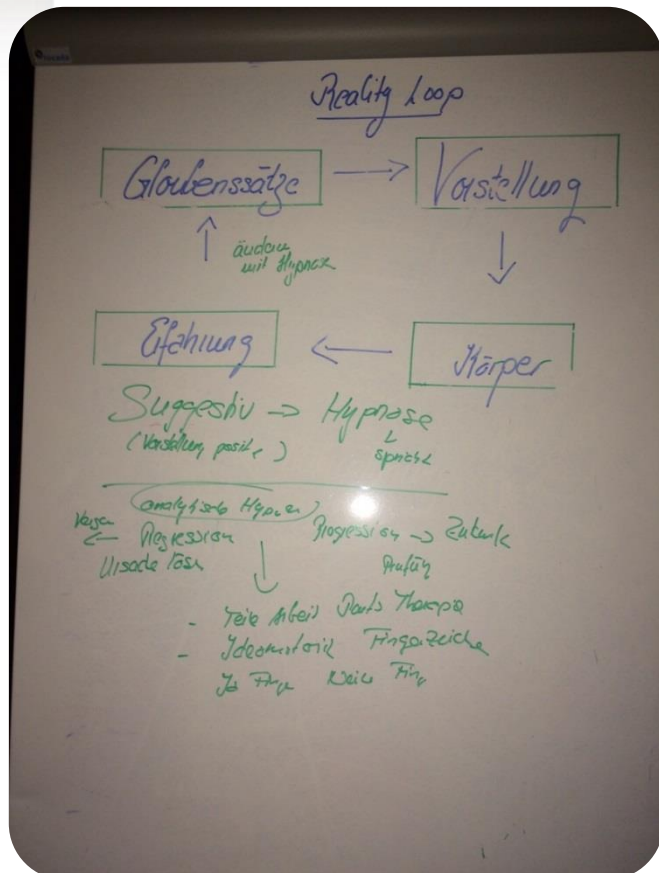


Franziska schreibt uns die verschiedenen Hypnosearten auf das Whiteboard

8

Die fertige Darstellung

9



23



## 10.1 Erlebnisbericht Selbstversuch „Hypnosesitzung“ von Valérie

Am 23.2.2015 machten Sarah und ich uns wieder auf den Weg zu Franziska Rettenmund. Dieses Mal wussten wir ja zum Glück schon, wo sich die Praxis befindet. Wir haben mit Franziska Rettenmund um 18:00 abgemacht.

Sarah und ich freuten uns sehr und waren auch etwas aufgeregt! Um etwa 17:45 traten wir in das Geschäftshaus ein, setzten uns auf die Treppe und warteten auf Franziska. Ich fragte mich, wie es wohl werden würde, sich hypnotisieren zu lassen, doch Angst hatte ich gar nicht. Ich freute mich sogar sehr. Ich merkte, wie ich aufgeregt war, ich lachte viel mit Sarah und das ist bei mir ein Zeichen, dass ich aufgeregt bin. Um 18:08 kam Franziska, begrüßte uns glücklich und fragte: „Und, seid ihr aufgeregt“? Ich denke, sie hat gehört, wie wir im Treppenhaus lachten und zusammen sprachen.

Wir folgten ihr in die Praxis hinein. Dieses Mal brannte die Kerze vor der Tür schon, weil Franziska gerade eine Klientin gehabt hatte. In der Praxis roch es sehr lecker nach diesen „Room Aromas“, all ihre Kerzen leuchteten schön und die Stimmung war einfach harmonisch, gemütlich. Wir zogen unsere Jacken aus und setzten uns auf die weissen Ledersessel. Franziska bot uns dann ein Glas Wasser an und setzte sich zu uns.

Neben ihr war wieder dieses Whiteboard. Wir sprachen zuerst darüber, wie es im Moment mit der VA läuft und wie wir vorwärts kommen. Sie sah sehr glücklich und aufgestellt aus. Ich dachte mir nur: „Wie kann diese Frau immer noch so fit und aufgestellt sein bei ihren 130%, die sie arbeitet?“ Ich bin einfach nur fasziniert, wie sie das macht, dass sie so ist, wie sie ist. Ich denke, viele Frauen könnten etwas von ihr lernen.

Sie fing an, uns alles gut zu erklären, welche Themen sie für uns gewählt hatte. Sie hatte Prüfungsangst, Konzentration und Selbstbewusstsein zusammengenommen und alles auf ein Blatt geschrieben. Ich war sehr gespannt, was alles geschehen würde.

Sie zeigte uns dann noch ihr Pendel, mit dem sie im Moment auch arbeitet. Sie machte mit uns und dem Pendel ein paar Versuche über private Situationen. Ich war sehr begeistert und wusste in dem Moment, dass ich mir ein Pendel kaufen will. Nach dem spannenden Gespräch kamen wir dann zum Hauptteil dieses Termins. Nachdem sie uns alles nochmal erklärt hatte, sagte sie uns, wie der Ablauf sein würde. Sie sagte uns, dass wir uns auf einen Sessel setzen sollten. Es hatte einen schwarzen und einen weissen. Ich setzte mich auf den schwarzen Sessel, der sehr bequem war und auch noch verstellbar. Sie sagte uns, wir sollten es uns gemütlich machen und gab uns zwei sehr kuschlige Decken. Sie fragte uns noch, ob wir beide eine Farbe haben, die uns gefällt. Wir sagten hellblau. Auch fragte sie nach einem Ort, an dem wir uns wohl fühlen. Wir sagten beide den Strand und das Meer. Sie sagte uns noch: „Ich werde euch jetzt beide mit „Du“ ansprechen“.

### **Die Hypnose beginnt:**

Ich decke mich zu und mache es mir gemütlich. Als erstes fragt sie mich: „Darf ich dich hypnotisieren?“ Ich antworte sofort mit „Ja“. Sie fragt: „Vertraust du mir?“ Ich antworte wieder mit einem deutlichen „Ja“. Sie fängt an, mit mir zu reden. Ihre Stimme ist angenehm und beruhigend. Ich fühle mich sehr entspannt und wohl, doch ich höre alles, was sie sagt und alles, was um mich herum passiert. Ich fühle mich immer entspannter, alle meine Knochen werden so leicht wie eine Feder. Ich falle immer tiefer in den Sessel hinein und merke, wie ich mich entspanne und von all dem Stress befreit werde. Ich bekomme plötzlich ganz viele Gedanken, die alle durcheinander in meinem Kopf herumschwirren. Dann juckt es mich heftig im Ohr, es will nicht aufhören und wird stärker, doch ich bewege mich nicht und lasse es zu, alles ist viel zu entspannt. Meine Arme und Beine fühlen sich schwer an. Franziskas Stimme ist sehr sanft und ruhig, ich höre klar und deutlich, wie sie mit mir spricht. Die Gedanken schwirren immer noch in meinem Kopf herum. Jetzt höre ich ihre Stimme nicht mehr und bin voll in mich selber versunken. Auch die Gedanken sind weg. Plötzlich höre ich ihre Stimme wieder, wie sie deutlich lauter wird. Ich höre nur ihre Stimme und konzentriere mich voll auf sie. Ich fühle mich immer noch wunderbar wohl und entspannt. Ich fühle jetzt etwas, aber ich weiss nicht, was es ist, ich kann nicht beschreiben, wie es sich anfühlt. Plötzlich höre ich ihre Stimme wieder nicht mehr, ich bin wieder ganz in mir selbst. Meine Gedanken sind nicht mehr so stark wie

am Anfang, sie sind langsamer und werden deutlich weniger. Ich bin entspannt und ruhig.

Plötzlich erschrecke ich, weil ich die Zahl drei höre und ich die Augen öffnen muss. Ich merke, dass ich eingeschlafen bin. Jetzt bin ich wieder voll da und habe die Augen weit offen.

Franziska fragte uns nun, wie wir uns fühlten. Wir sagten beide: „Sehr gut, einfach extrem müde und entspannt“. Sie fragte uns, was wir denken, wie lange die Hypnose gedauert habe. Sarah sagte 30 Minuten und ich sagte 10 Minuten. Sie lachte und sagte, es habe 40 Minuten gedauert. Ich staunte und sagte ihr, dass ich eingeschlafen sei. Sie sagte zu mir: „Ich habe es gemerkt, deshalb wurde ich manchmal mit meiner Stimme lauter.“ Ich musste schmunzeln, weil ich am Anfang noch zu ihr gesagt hatte, dass ich doch sicher einschlafen werde, weil ich schon so müde war vom Tag.

Sie sagte uns, in welcher Hypnosestufe wir gewesen waren. Sie sagte, dass Sarah in der dritten (für die erste Sitzung auch normalsten Stufe) gewesen sei. Bei mir sagte sie, ich sei bis in die fünfte Stufe gekommen, das sei sehr selten in der ersten Hypnose. Ich war also im Somnambulismus gewesen. Ich war sprachlos, fasziniert und immer noch total müde und gelassen. Nach dem mühelosen Aufstehen machten wir uns dann auf den Weg nach Hause.

Zuhause war ich sehr müde, legte mich ins Bett und schaute noch etwas TV. Ich war richtig müde und dachte, ich würde sofort einschlafen. Aber plötzlich war ich hellwach und schlief bis um zwei Uhr nicht ein. Als ich dann aber einschliefe, schlief ich ganz tief.

## 10.2 Erlebnisbericht Selbstversuch „Hypnosesitzung“ von Sarah

Heute war ein ganz spezieller Tag für Valérie und mich, denn heute steht uns die Hypnose bevor. Wir sind beide gespannt, was auf uns zukommen wird. Um 18:00 sind wir in der Praxis „Ars Vitae“ bei Franziska Rettenmund angekommen. Am Anfang haben wir noch viel zusammen gesprochen. Danach hat uns Franziska noch etwas mit einem Pendel gezeigt, was uns wahnsinnig interessiert hat. Das Pendeln ist aber keine Hypnose. Damit wir uns besser vorstellen können, was in dieser Hypnose alles passieren wird, hat uns Franziska genauer darüber informiert. Sie sagte uns, wir sollen ihr eine Farbe sagen, die uns beiden gefällt. Wir wählten blau. Ebenfalls duften wir einen Ort auswählen, der für uns zum Entspannen optimal ist, Valérie und ich waren uns sehr schnell einig und wählten den Strand und das Meer. Franziska stellte die zwei bequemen Stühle nebeneinander, ich machte es mir auf dem weissen bequem und Valérie auf dem schwarzen. Eingeuschelt in warme Decken nahmen wir eine entspannte Position ein. Franziska fragte uns: "Darf ich dich hypnotisieren?" Umgehend antwortete ich mit "Ja du darfst". Die nächste Frage war: "Vertraust du mir?" Wieder antwortete ich mit einem "Ja". Auch fragte sie uns noch, ob sie uns an der Stirn berühren dürfte, wenn es nötig wäre. Für mich war ganz klar, ja sie darf. Nun hatte die Hypnose begonnen.

### **So habe ich die Hypnose erlebt:**

Meine Augen waren geschlossen. Ich fühlte mich total entspannt wie noch nie zuvor. Mit jedem Atemzug wurden meine Augenlider immer schwerer. Auch mein gesamter Körper wurde immer schwerer, bei jedem Einatmen sank ich tiefer in den Sessel. Alle meine Knochen wurden auf einmal leicht wie Federn. Während der Hypnose nahm ich alles 100% wahr, Franziskas angenehme ruhige und entspannte Stimme, das Vibrieren der Handys, jedes Geräusch. Das heisst, wenn ich mich nicht wohl gefühlt hätte, wäre es kein Problem gewesen, die Hypnose jederzeit abubrechen, was aber nicht der Fall war, da ich den Zustand in Trance so sehr genossen habe. Jedoch war ein Vibrieren des Handys für mich absolut gleichgültig.

Ich spürte, wie mein Unterbewusstsein am Arbeiten war. Am Anfang der Hypnose hatte ich noch sehr viele Gedanken in meinem Kopf, die jedoch immer gleichgültiger

für mich wurden. Nach gefühlten 30 Minuten holte mich Franziska wieder aus der Hypnose zurück. Auf drei öffneten wir beide unsere Augen. Ich war todmüde und hätte am liebsten gerade geschlafen. Franziska fragte uns, wie es uns geht. Uns beiden ging es sehr gut. Franziska sagte, wir sollen schätzen, wie lange die Hypnose gedauert hat. Ich schätzte 30 Minuten und Valérie 10 Minuten. Die richtige Zeit war 40 Minuten. Da Valérie in einer tieferen Hypnose als ich war, fühlte es sich für sie kürzer an und für mich länger. Da es verschiedene Tiefen der Hypnose gibt, konnte uns Franziska sagen, in welcher Stufe wir uns befunden haben. Ich in Stufe 3 und Valérie in Stufe 4-5. Es war sehr interessant, dies zu wissen. Ca. um 20:30 waren wir fertig mit allem. Franziska war so grosszügig und hat mich noch an den Bahnhof gefahren. Als ich zu Hause ankam, war ich wieder hellwach, ich fühlte mich top fit, am liebsten wäre ich noch joggen gegangen, so voller Energie fühlte ich mich. Bis 2:00 konnte ich nicht schlafen. Plötzlich fiel ich aber in den Tiefschlaf. Es war ein sehr spannender toller Tag.

## 11.0 Schlusswort

### 11.1 Inhaltliche Zusammenfassung

Hypnose ist eine sehr gute und immer bekanntere Therapie-Methode. Die Hypnose als Therapie dient bei sehr vielen Problemen und Anliegen. Ein Hypnosetherapeut kann seinem Klienten nie eine Heilungsgarantie abgeben. Es gibt 2 verschiedene Therapiearten: Die klinische Hypnose, die bei psychischen Problemen angewendet wird und die medizinische Hypnose, die zur Schmerzlinderung vor, während oder nach Operationen und zur Unterstützung bei der Linderung von Symptomen bei diversen Krankheiten angewendet wird. Bei Hypnose wird das Bewusstsein in den Hintergrund gestellt und das Unterbewusstsein in den Vordergrund gerufen.

Im Interview mit Franziska Rettenmund handelt es sich hauptsächlich darum, wie sie zu dieser Hypnoseausbildung gekommen ist, was sie an Hypnose fasziniert, welches Wissen die Ausbildung beinhaltet, ob sich etwas in ihr verändert hat seit der Ausbildung und ob sie sich selbst auch schon hat hypnotisieren lassen. Das Interview ist sehr informativ. Franziska Rettenmunds Person wird in unserer Arbeit auch vorgestellt.

Drei ausführliche Erlebnisberichte, einen gemeinsamen und zwei einzelne, wie wir unseren Selbstversuch erlebt haben, sind in unserer Arbeit zu finden. Im gemeinsamen Bericht geht es um das erste Treffen mit Franziska Rettenmund, darin wird ihre Praxis beschrieben. Bei den einzelnen Erlebnisberichten geht es darum, was wir alles gemacht haben vor der Hypnose und wie wir die Hypnose erlebt haben. Diese Berichte sind sehr individuell, da jede Person die Hypnose anders erlebt.

Das spannende und informationsreiche Buch von Hansruedi Wipf, welches wir von Franziska Rettenmund erhalten haben, wurde durch uns zusammengefasst und wir haben unsere eigenen Meinungen dazu geschrieben. Das Buch war für unsere Arbeit ein sehr gutes Hilfsmittel, aus welchem wir sehr viele gute Informationen herausnehmen konnten. Der Autor wird auch kurz vorgestellt.

In unserem selbsthergestellten Mindmap möchten wir unsere Arbeit aufzeigen.

**Diese Arbeit widmen wir Franziska Rettenmund. Mit diesen Worten möchten wir Ihr danke sagen.**

Liebe Franziska, ohne dich wäre diese Arbeit niemals in dieser Qualität möglich gewesen. Als wir dich kontaktierten, war uns von Anfang an klar, dass wir ein riesen Glückslos gezogen haben. Deine sympathische Art wirkte auf Anhieb sehr anziehend auf uns. Du warst sofort bereit, uns bei dieser Arbeit zu unterstützen. Als wir dich das erste Mal in deiner Praxis besuchten, nahmst du uns herzlich in Empfang.

Wir fühlten uns sehr wohl bei dir und durften einen wunderschönen Nachmittag mit dir in deiner gemütlichen Praxis verbringen. Wir waren einfach nur fasziniert von dir. Als wir deine Praxis verliessen, freuten wir uns schon wieder auf das nächste Treffen mit dir. Schon vor unserem Hypnosetermin hatten wir das Bedürfnis, dich wieder zu sehen und besuchten dich bei deiner Arbeit bei der BEKB. Als der Tag kam, an dem wir unseren Hypnosetermin hatten, freuten wir uns sehr und konnten es kaum abwarten. Du hast uns alles detailliert erklärt und wir konnten uns total wohl fühlen. Du hast uns ermöglicht, dieses wunderbare Gefühl von Schwerelosigkeit in der Hypnose zu erleben. Dies war für uns ein bleibendes Erlebnis. Es ist für uns nicht selbstverständlich, durften wir einen so warmherzigen Menschen wie dich kennenlernen. Wir bewundern dich und haben dich sehr lieb. Ein riesengrosses und herzliches Merci an dich, liebe Franziska.

Sarah Simon und Valérie Wechsler

## 11.2 Reflexion

Bei einer so grossen Arbeit gibt es natürlich auch sehr viel vorzubereiten. Als erstes mussten wir innerhalb der Klasse die Gruppeneinteilung machen. Da wir schon die Mini VA zusammen gemacht haben und die Zusammenarbeit sehr gut funktioniert hat, war es für uns klar, dass wir auch die richtige Vertiefungsarbeit zusammen schreiben. Die Themenwahl war am Anfang ein kleines Problem für uns. Wir haben uns sehr schnell für das Thema Hypnose entschieden, wir hatten auch schon eine Adresse von einem Hypnosetherapeuten, bei welchem wir uns dann auch meldeten. Als Valérie ihn anrief, sagte er uns, dass das Thema zu anspruchsvoll sei und dass es zu viele offene Fragen zum Thema Hypnose gäbe.

Nach diesem Telefonat stand uns die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben. Wir überlegten tagelang, was wir sonst für ein Thema nehmen könnten. Leider konnten wir uns auf kein Thema einigen, das beide interessiert. Deshalb beschlossen wir, trotzdem das Thema Hypnose zu nehmen und es in die Hand zu nehmen. Am ersten VA Nachmittag haben wir im Internet im Onlinetelefonbuch „Hypnose Thun“ eingegeben. Sofort stiessen wir auf die Homepage der Praxis „Ars Vitae“ von Franziska Rettenmund. Die Homepage hat uns sofort sehr angesprochen und machte einen sehr seriösen Eindruck. Sarah rief Franziska Rettenmund an, die am Telefon sehr freundlich war und uns sagte, sie würde uns auf jeden Fall unterstützen. Sie sagte, dass sie es ein sehr spannendes Thema für eine Vertiefungsarbeit finde, da Hypnose bei den Menschen immer mehr ein Thema werde. Sofort bot sie uns einen Termin an, an dem wir ihre Praxis in Allmendingen besuchen können. Also hatten wir unsere Interviewpartnerin schon gefunden. Von Anfang an haben wir uns alles immer schön aufgeteilt. Wenn jemand von uns wieder fertige Texte hatte, haben wir sie uns immer per E-Mail geschickt und per Whatsapp Sprachnotizen geschickt, um einander mitzuteilen, was man gemacht hat, so dass beide immer auf dem neusten Stand waren. Dies war eine super Möglichkeit, zu kommunizieren. Auch bei Problemen haben wir oft so kommuniziert. Jeweils am Dienstag oder Sonntag haben wir uns zu Hause getroffen, um die geschriebenen Texte zusammenzufügen. Wir hatten ab und zu mal technische Probleme mit Laptop, Computer, Tablett oder den Programmen. Beide von uns sind nicht sehr geduldig, was Technik angeht, deswegen haben wir uns Hilfe bei Frau Wyssen (in der Schule) oder bei Valéries Vater (zu Hause) geholt und das Problem konnte im Nu gelöst werden.

Mit der Interviewpartnerin haben wir ein super Los gezogen. Sie war immer zuverlässig und hat uns tatkräftig unterstützt, dies war für uns nicht selbstverständlich. Wir würden das Interview beim nächsten Mal anders machen. Da wir unser Interview aufgenommen haben, war es sehr mühsam, die Antworten im Nachhinein hinauszuhören. Deswegen würden wir dies beim nächsten Mal anders machen. Wenn wir auf unsere Zielformulierung zurückblicken, haben wir unsere gesetzten Ziele erreicht. Das ist sehr erfreulich.

Die Notenbeurteilung unserer Vertiefungsarbeit setzen wir auf die Note 5.5 Wir begründen dies damit, dass wir unsere gesetzten Ziele termingerecht und in einer sehr guten Qualität erreicht haben.



## 12.0 Quellenverzeichnis

### Bilder:

1. [https://www.google.ch/search?q=hypnose+bilder&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=BA7\\_VJ7RCYnLygOmmoDgCg&ved=0CAYQ\\_AUoAQ#tbn=isch&q=steine+mit+bambus&imgdii=](https://www.google.ch/search?q=hypnose+bilder&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=BA7_VJ7RCYnLygOmmoDgCg&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbn=isch&q=steine+mit+bambus&imgdii=) 10.03.2015
2. Buch, „Hypnose, Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg“, Hansruedi Wipf, Giger Verlag GmbH, 2014, Seite 95
3. Buch, „Hypnose, Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg“, Hansruedi Wipf, Giger Verlag GmbH, 2014, Seite 151
4. <http://www.praxis-ars-vitae.ch/de/index.php?section=gallery&cid=4> 10.03.2015
5. Eigene Fotografie 23. Februar 2015
6. Eigene Fotografie 23. Februar 2015
7. Eigene Fotografie 23. Februar 2015
8. Eigene Fotografie 23. Februar 2015
9. Eigene Fotografie 23. Februar 2015

### Texte:

1. <http://www.palaciosrelations.ch/de/therapie/> 10.03.2015
2. Buch, „Hypnose, Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg“, Hansruedi Wipf, Giger Verlag GmbH, 2014
3. Interview mit Franziska Rettenmund, 9. Februar 2015, Allmendingen
4. <http://www.praxis-ars-vitae.ch/de/Ueber-mich> 10.03.2015