

## Frage & Antwort

### Häufig gestellte Fragen in Bezug auf die Suggestionstherapie

Erfahren Sie im Folgenden mehr über häufig gestellte Fragen in Bezug auf die Suggestionstherapie.

- [Was ist Hypnose?](#)
- [Ist die Suggestionstherapie gefährlich?](#)
- [Hilft die Suggestionstherapie immer?](#)
- [Was geschieht in der Suggestionstherapie?](#)
- [Grenzen der Suggestionstherapie](#)
- [Wie Sie Ihren persönlichen Erfolg in Trance erleben](#)
- [Wissen und Lernen durch Suggestionstherapie](#)

#### Was ist Hypnose?

##### Was ist Hypnose?

Der Begriff „Hypnose“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet vereinfacht gesagt „Schlaf“. Hypnose ist jedoch nicht wirklich schlafen und hat auch gar nichts mit Bewusstlosigkeit zu tun, wie in dümmlichen Fernsehsendungen suggeriert wird. Sie ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen entspannt auf Ihrem Bett und sind schläfrig. Geräusche dringen zwar noch an Ihr Ohr, aber die Wahrnehmungen der Sinne sind herabgesetzt. Dasselbe geschieht während einer Trance.

Hypnose (Suggestion) ist ein besonderer selektiver Bewusstseinszustand von optimaler Ruhe und Entspannung, in dem es möglich ist, Heilsuggestionen in das Unterbewusstsein einzugeben.

Ihr Wach-Bewusstsein ist im Grunde nur noch durch die Stimme des Therapeuten mit der Außenwelt verbunden. Ihr Zeitgefühl ist vorübergehend eingeschränkt, so dass Sie glauben könnten, eine 90-minütige Sitzung habe nur wenige Minuten gedauert.

Unsere Trancetherapie eröffnet den direkten Weg zu Ihrem Unterbewusstsein. Was Sie denken und glauben, sind Sie! Dies ist ein Schlüsselsatz!

Unsere Arbeit basiert auf einer positiven Einstellung zum Leben. Lebensbejahende Affirmationen, die in Trance an das Unterbewusstsein vermittelt werden, wirken sich wohltuend auf Ihre Gesundheit und Ihr tägliches Leben aus. Affirmationen verändern die Inhalte Ihres Unterbewusstseins von Grund auf und sind in der Lage, Sie zu einem dauerhaften und befriedigenden Erfolg zu führen.

Bereits nach kurzer Zeit werden Sie „loslassen“, d.h. entspannt sein und Leichtigkeit und Wärme fühlen. Diese Entspannungszustände sind sicher vielen vom Autogenen Training her bekannt. Sobald eine leichte Trance erreicht ist, kann der Therapeut mit Seelen-Bildern arbeiten, verdrängte Konflikte aufdecken und sie dann auflösen. Der Erfolg der Therapie ist maßgeblich davon abhängig, dass zwischen Ihnen und dem Therapeuten ein vertrauensvolles Verhältnis entsteht. Eine einmalige Hypnosesitzung halten wir nicht für sinnvoll, weil sie nach unseren Erfahrungen für eine erfolgreiche Therapie ohne jede anhaltende Wirkung ist.

---

#### Ist die Suggestionstherapie gefährlich?

##### Ist die Suggestionstherapie gefährlich?

Unsere Suggestionstherapie ist zugleich die wirksamste und ungefährlichste Behandlungsart, die ich kenne. Für wichtig halte ich aber den eindringlichen Hinweis, dass eine Suggestionstherapie immer nur von geschulten und kompetenten Therapeuten ausgeführt werden sollte. Leider gibt es, wie überall, „Experimentatoren“ mit wenig oder keiner qualifizierten Ausbildung, die in der Tat Schaden anrichten können.

---

#### Hilft die Suggestionstherapie immer?

##### Hilft die Suggestionstherapie immer?

Suggestionstherapie versagt dann, wenn der Patient seine Krankheit oder sein Problem „zum Leben braucht“, z. B. Vorteile durch die Krankheit hat (sekundärer Krankheitsgewinn). Wenn durch das Leiden positive Erfahrungen, z.B. von vermehrter Zuwendung und Liebe gemacht werden, will der Patient dieses Leiden oder das Problem oft gar nicht aufgeben. Dann ist die Behandlung eine „Alibi-Funktion“ und der Patient kann sagen: „Ich habe alles versucht, aber ihr seht ja, mir hilft nichts.“ Genauso gibt es Menschen, die sich mit einer Krankheit selbst quälen und strafen wollen (Masochismus). Diese Hintergründe, falls tatsächlich vorhanden, sind dem Patienten meist nicht bewusst. Die Arbeit mit solchen Patienten ist entsprechend weniger erfolgreich.

Die von mir entwickelte Suggestionstherapie forscht nach Ursachen und geht nicht, wie viele andere Therapieformen, symptomatisch vor. Der Mensch ist ein Wesen aus Körper, Seele und Geist, die eine Einheit bilden und miteinander in Wechselbeziehung stehen. Im Geist (Gemüt) aber fängt alles an, und so kann auch nur dort die Er-Lösung gefunden werden. Können Konflikte über längere Zeit nicht aufgelöst werden, wird der Mensch krank (Psychosomatik)! Die Suggestionstherapie kann Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und stellt durch positive Beeinflussung Ihres Unterbewusstseins die innere – und damit auch die äußere – Harmonie wieder her. Ist die Ursache erkannt und aufgehoben, verschwindet in den meisten Fällen auch das Symptom. Sie können Ihr Leben wieder selbstbewusst, ohne Altlasten, gestalten. Gerne erinnere ich mich an die ersten Jahre nach der Gründung meiner Praxis für Suggestionstherapie in München. Seit dieser Zeit konnte ich auf dem Gebiet der Gesundheitsfürsorge und Heilung viele neue Impulse durch meine spirituelle Form der Suggestionstherapie (Transpersonale Psychotherapie) setzen. An mir selbst und an Tausenden Patienten erkannte ich, dass der Wunsch nach Gesundheit, Harmonie und nach größerer Einsicht in die Funktionsweise unseres Geistes immer der erste Schritt auf dem Weg zum persönlichen Lebensziel ist. Menschen aller Gesellschaftsschichten und jeden Alters aus fast allen Ländern der Welt besuchen uns, um zu genesen, Heilung zu erfahren oder um andere persönliche Ziele zu verwirklichen. Den Körper gesund zu erhalten, ist von höchster Bedeutung und setzt voraus, dass die Ursache des Leidens erkannt wird. Das ist elementar wichtig und der einzige Weg zu einer dauerhaften positiven Veränderung im Leben.

Ein gesunder Geist und ein harmonisches Mental bringen einen gesunden Körper hervor. Was auch immer Ihr Problem ist, Ihre Krankheit ist also nur ein Symptom und somit nur die Spitze des Eisbergs. Der Hintergrund, der psychische Anteil, ist in einer ganzheitlichen Therapie der Bereich, nach dem gesucht werden muss, um die Ursachen aufzuspüren und aufzulösen. Wer Groll und Ressentiments längere Zeit mit sich herumträgt und erlittenes Unrecht nicht vergeben kann, wird diese Disharmonie früher oder später auch auf der körperlichen Ebene zum Ausdruck bringen, die sich dann als Krankheit manifestiert. Sind wir dagegen in Harmonie, erfahren wir ein Leben voller Glück und Fülle. Mit Hilfe einer „lege artis“ (sachgerecht) ausgeführten Suggestionstherapie finden Sie Zugang zu Ihrem wahren Selbst und zu Ihrer unerschöpflichen Schatzkammer – Ihrer „Kraftzentrale Unterbewusstsein“.

Unser Ziel ist es, Sie psychisch zu stützen, Sie zu stärken und Ihnen zu helfen, Ihr seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren. Während der Therapie können Sie erkennen, dass Sie selbst aktiv an den Vorgängen Ihres Lebens beteiligt sind und wie wichtig Ihr Mitwirken ist.

---

## **Was geschieht in der Suggestionstherapie?**

### **Was geschieht in der Suggestionstherapie?**

Walter A., ein Asthmatiker, kam zu mir in die Praxis. Er hatte sich den physikalischen und pharmazeutischen Behandlungen entzogen, indem er auf seinen jährlichen Sanatoriumsaufenthalt verzichtete. Dieser brachte ihm immer nur vorübergehende Erleichterung.

Er lernte nun in einer kleinen Gruppe innerhalb einer Woche, sich von alten Ängsten zu befreien. In seiner tiefsten Seele war er gerne bereit, seine verkrampften, angsterfüllten Lebensvorstellungen aufzugeben, die ihn gesundheitlich in eine Sackgasse geführt hatten. Die positiven Leitbilder von Vertrauen, Harmonie und Gesundheit, die auch zu seinen größten Sehnsüchten zählten, nahm sein Unterbewusstsein als willkommene Vorstellung an. Außerdem kamen die Suggestionen seiner Überzeugung entgegen, dass es allemal besser sei, seiner körperlichen Gesundheit zu dienen und einen harmonischen Alltag zu leben, als dem Ärger im Beruf zu erliegen.

Trotz seiner bis dahin eher negativen Einstellung nahm er alles Positive bereitwillig in sich auf, und seine Gesundheit, auf die er lange unnötig verzichtet hatte, konnte zurückkehren. Ein anderer Asthmatiker hätte vielleicht unterschiedlich reagiert und eine längere Zeit der Wandlung und Gesundung benötigt. Bei einer ursächlichen Therapie geht es schließlich auch nicht um Asthma, sondern um all jene seelischen Anteile, welche bisher einer Heilung im Wege standen. Der Patient bekam aufbauende Affirmationen, und die krampfenden Bronchien wurden erlöst. In kurzer Zeit konnte er seinem psychosomatischen Leiden ein Ende setzen. Er erklärte am Ende der Woche: „Sie haben einen neuen Menschen aus mir gemacht!“

Was ist nun eigentlich geschehen? Suggestionstherapie ist ein relativ einfaches Eingreifen in unseren manchmal schwer verstehbaren Seelenhaushalt. Sie ist harmloser als jedes Medikament und effektiver als alle anderen psychotherapeutischen Verfahren, die ich kenne. Meine spirituelle Therapie ist Meditation. Wie Sie von Osho gelesen haben, sollte Therapie Meditation sein, denn Meditation ist Therapie (mehr zu diesem Thema erfahren Sie in meinem Buch „Die Kraft der inneren Heilung“, erschienen im Lübbe-Verlag). Den Bewusstseinszustand, den Sie in Hypnose erleben, können Sie sich wie ein Schweben zwischen Wachen und Schlafen vorstellen.

Während einer Trance öffnen sich Zugänge zu seelischen Ebenen, also zu den unbewussten Tiefen unseres Seins. Positive Suggestionen können in diesem Bereich, in dem unser Gewissen und unsere schöpferischen Kräfte zu erreichen sind, tatsächlich Wunder bewirken. In den Tiefen unseres Geistes hat unser Gutes und Wahres seine Wohnstatt – dort, tief in uns, ist die göttliche Quelle all unserer Lebenskraft.

Das wichtigste Ziel einer Therapie muss es sein, den Patienten seine eigene Kraft und Tiefe wieder erspüren zu lassen. Wer um seine Möglichkeiten weiß, dem fällt es leichter, die Lösung seiner Probleme selbst herbeizuführen.

---

## **Grenzen der Suggestionstherapie**

### **Grenzen der Suggestionstherapie**

Nur wenige Fälle sind für eine suggestive Behandlung nicht geeignet. Bei einigen Geisteskrankheiten wäre sie ausgesprochen falsch. Einem psychotischen Patienten, der am meisten von einer Harmonisierung seiner psychischen Kräfte profitieren könnte, ist die Suggestionstherapie leider gleich aus zwei Gründen verschlossen: Einmal kann er nicht loslassen, der Zugang zu seinem Unterbewusstsein ist durch eine nahezu permanente psychische Fehlhaltung blockiert. Zum anderen können neue Schübe ausgelöst werden. Der erfahrene Therapeut achtet deshalb bereits im Erstkonsultationsgespräch auf Anzeichen für mentale Abnormitäten. Um das Leiden für den Patienten nicht weiter zu verstärken, wird er die Behandlung mit Hypnose gelegentlich ablehnen und eventuell mit einer Gesprächstherapie helfen.

Es gibt andererseits seltene Fälle, in denen sich Patienten zwar entschließen, zur Therapie zu kommen, aber eine Sperre in sich haben. Wer grundsätzlich eine Therapie ablehnt, bei dem kann der beste Therapeut keinen Erfolg haben. Da gibt es die so genannten „Schein- oder Alibipatienten“. Sie melden sich zur Behandlung an, weil Freunde, Verwandte oder auch die Eltern sie geschickt haben, und sie wollen diesen nun beweisen, dass ihnen nicht zu helfen ist. Sie legen sich dann in der Praxis mit den Gedanken hin: „Nun mach mal schön! Bei mir beißt Du auf Granit!“ Ihre leicht durchschaubare Demonstration ist natürlich der beste Beweis dafür, wie sehr sie es tatsächlich für notwendig halten, liebgewordene Vorstellungen, ganz gleich ob sie harmlos oder lebensbedrohlich sein mögen, vor jedem Zugriff von außen abzuschirmen.

Wenn es sich um wirklich kranke und sehr bedrohte Patienten, wie z.B. um Magersüchtige handelt, kann oft unterstellt werden, dass sie gar nicht geheilt werden wollen, weil sie ihre Krankheit zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts brauchen. Manch einer hat gelernt, seine Umwelt mit seiner Krankheit zu manipulieren, und das tut scheinbar manchmal gut. Unter genau diesen schwierigen Voraussetzungen kam ein Patient aus der Geldaristokratie zu mir. Er wollte im Grunde nicht gesund werden und kam nur auf Druck seiner Familie in meine Praxis. Bei ihm schaffte ich allerdings erst die Voraussetzungen für eine positive Wende durch die Zusammenarbeit mit seiner Freundin. Sie drohte ihn zu

verlassen, wenn er sich nicht ändere. Diese Drohung bewog ihn dazu, loszulassen und endlich mitzuarbeiten. Seine verdrängten Ängste und Minderwertigkeitskomplexe konnten aufgelöst werden, und durch positive Suggestionen war es dann möglich, zu einem neuen gestärkten Selbstwertgefühl zu gelangen.

In solchen Fällen hat sich die klassische Homöopathie außerordentlich gut als Unterstützung der psychotherapeutischen Bemühungen bewährt; sie kann bis in die tiefen seelischen Bereiche hinein wirksam werden. Aber genau wie in der Suggestionstherapie ist auch die Homöopathie von der Qualifikation des Homöopathen abhängig. Im Gegensatz zu allopathischen Mitteln gibt es zwar nur ein paar hundert homöopathische Mittel, jedoch ergibt sich durch die Potenzierung (Verdünnung) für den Homöopathen eine unübersehbare Fülle von nahezu 6.000.000 Kombinationsmöglichkeiten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass der ungeübte Homöopath das richtige Mittel findet, ist eher unwahrscheinlich. Es gibt Stimmen, die behaupten, in ganz Deutschland gäbe es nur zehn bis zwanzig wirklich gute Homöopathen. Zum weit verbreiteten Vorurteil gegenüber Hypnose gehören die Bedenken, im Versenkungszustand vielleicht zu viel oder überhaupt etwas aus dem persönlichen Schatzkästchen und dem Intimleben auszuplaudern. Wer so etwas glaubt, hat tatsächlich eine Reihe von Hemmungen, von denen er sich in einer lege artis durchgeführten Therapie wunderbar befreien könnte.

Zu den bedauerlichsten seelischen Blockaden führt meistens eine traditionell-kulturell-religiös verkorkste Einstellung zur Sexualität. Ich wünsche mir oft, dass es in unserer Gesellschaft mehr Oswald Kolle und auch viel mehr Beate Uhse gäbe, um endlich mit den Tabus der Sexualität aufzuräumen. Die tantrische Philosophie lehrt, dass lustvoll gelebte Sexualität die Menschen am schnellsten zu einem natürlichen Maß gegenseitiger Zuwendung kommen lässt. Ohne den Druck der Frustration finden sie dann von allein zu einer moralischen Lebenssicht und zur Abneigung gegen alle Übertreibungen. Sexualität gehört trotz beginnender Offenherzigkeit in unserer Kultur in eines jener Geheimfächer, über das die einen zu viel sprechen, während es die anderen frustriert verbergen. Das Vertrauen, das der Patient seinem Helfer entgegenbringt, ruht auch in der Gewissheit, selbst in der tiefsten Trance Herr über die Entscheidung zu sein, ob er mit seinem Therapeuten über persönliche Dinge sprechen möchte.

---

### **Wie Sie Ihren persönlichen Erfolg in Trance erleben**

#### **Wie Sie Ihren persönlichen Erfolg in Trance erleben**

Viele Lebensjahre haben Sie zu dem werden lassen, der Sie heute sind. Herkunft, Veranlagung und Erziehung ließen Sie zu dem Menschen werden, der jetzt hier liest, der dieses Buch in Händen hält. Die Suggestionstherapie ist kein Wundermittel, mit dem Sie sich in Stunden von etwas befreien können, was in Jahrzehnten entstanden ist. Obwohl in der Trance eine vielfache Lern- und Verlern-Geschwindigkeit wirkt, geschehen Wandlungen auch hier meistens nur allmählich – aber sie geschehen! Was Sie sofort erreichen können, ist das Umschalten von Minus zu Plus, von „Entladen“ zu „Aufladen“, von Negativ zu Positiv. „Patient“ bedeutet: „der Geduldige“ – Geduld ist erforderlich, und so sollten wir also auch geduldig erwarten, den neuen, positiven Energieschub vom Unterbewusstsein aus im ganzen Körper als einsetzende Genesung zu spüren. Wenn Sie negative Gedanken durch positive ersetzen, ist das für Geist und Körper, als wenn Sie beispielsweise Soda in Säure schütten. Der beginnende Erneuerungsprozess durch Ihr neues Denken lässt die eingespielten Zustände quasi aufschäumen. Von jeder schweren Krankheit wissen wir, dass der Wende zur Besserung eine Krise vorausgeht. Auch bei der Suggestionstherapie können Sie innerhalb des ersten Tages eine Krise erleben, in der Sie meinen, es nicht zu schaffen. Die alte Gewohnheit wehrt sich gegen die neue, aufbauende Kraft. Die alten Denkschablonen und eingenisteten Irrtümer werden aufgewirbelt. Vorurteile, Ressentiments, Unversöhnlichkeiten oder Ihre vielen als Krankheit ins Körperliche übertragenen Unstimmigkeiten begehren auf und wollen nicht so einfach das Feld räumen.

Es gehen tatsächlich chemische Veränderungen in Ihnen vor, wenn positive, psychische Energie an körperlichen Dysfunktionen rüttelt. Ein 20-jähriger Diabetiker, der auf Grund der Abhängigkeit von seiner Mutter von einer organischen Erkrankung in die andere fiel, nur um weiter von ihr versorgt zu werden und nicht auf eigenen Füßen stehen zu müssen, kam bei

meinen Gesundheitssuggestionen buchstäblich mit seinem Hormonhaushalt durcheinander. Der Kampf der Energien in seinem Inneren spiegelte sich ganz offensichtlich in seinem Körperzustand. Das war seine Krise, bevor das Neue in ihm siegte. Die lieben Gewohnheiten, mögen sie noch so unangenehme Begleiter sein wie beispielsweise Phobien oder Neuralgien, Rauchen oder Trinken, versuchen auf diese Weise, ihren Fortbestand zu sichern. Die beste Waffe gegen diese Anfechtungen ist Geduld; Unruhe kann Ihnen nur weitere Erschwernisse kreieren. Aus kritischen Überlegungen und Zweifeln entstehen lediglich weitere zweifelhafte Situationen. Ihr Unterbewusstsein hat dann noch nicht Ihre Entscheidung für ein besseres Leben akzeptiert. Für Sie persönlich gibt es jetzt nach dieser Lektüre überhaupt keine Schwierigkeiten mehr mit Hypnose, denn Sie wissen, dass positives Denken von nichts getrübt werden kann. Leben Sie in dieser Überzeugung – und Sie haben sich damit für ein erfolgreiches Leben entschieden.

Sie haben jetzt erfahren, dass Suggestionstherapie nicht wie eine mechanische Behandlung anzusehen ist, die Sie über sich ergehen lassen und nach der Sie dann geheilt nach Hause gehen. Ihr Bewusstsein ist viel subtiler. Zum ersten Mal in Ihrem Leben ist es Ihre Arbeit an sich selbst, die Ihnen hilft, vorwärts zu kommen. Kein anderer kann sie Ihnen abnehmen, denn Sie selbst haben Ihr Bewusstsein geformt und nur Sie können es auch umformen. Wir sind dazu da, Ihnen dabei zu helfen. Die Arbeit an sich selbst ist die bestbezahlte Arbeit der Welt, Ihr Lohn ist all das, was Sie sich wünschen. Mit Hilfe eines guten Therapeuten stellen Sie sich auf die Sonnenseite des Lebens. So, wie Sie denken, so sind Sie, gesund, glücklich, erfolgreich. Können Sie sich das denken?

---

## Wissen und Lernen durch Suggestionstherapie

### Wissen und Lernen durch Suggestionstherapie

Wenn Sie erst einmal diese Methode kennen gelernt haben, werden Sie eine Reihe weiterer höchst angenehmer zusätzlicher Effekte erfahren. Die Entspannungstechnik, die Sie sozusagen zur Vorbereitung erlernen, entlässt den Alltagsstress. Sie werden ruhiger und besonnener, und das ist die wichtige Grundlage für erfolgreicherer Handeln. Als nächstes werden Sie bemerken, wie ihre Gedächtnisleistung zunimmt. Der verbesserte Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein befähigt Sie, stärkeren Kontakt zu den allumfassenden Tiefen Ihrer Seele zu erhalten. Jede Kleinigkeit, die Sie jemals aufgenommen haben, ist dort gespeichert. Wenn Sie daran denken, was Sie alles in Ihrem Leben schon registriert und wieder vergessen haben, dann braucht Sie das nicht traurig zu stimmen. Der Fundus Ihres Unterbewusstseins enthält alle versunkenen Schätze, sie warten im Langzeitgedächtnis auf Abruf. Unser Tagesbewusstsein reagiert so selektiv auf jeweils interessante Brennpunkte, dass wir nach einem erfüllten Tagesablauf am Abend oft Mühe haben, alle erlebten Details im Rückblick noch einmal aneinander zu reihen. Das ist natürlich auch ein Schutz, um nicht von den vielen Geschehnissen überflutet zu werden. In der Trance finden wir Zugang zu jenem unendlichen Speicher, in dem alle, auch die kleinsten Vorgänge, registriert sind. Unsere Sinne erfassen auch scheinbar unwichtige Details so vollkommen, dass es uns manchmal sehr wundert, wenn wir Einblick in die Schatzkammer unseres Geistes erhalten.

Von der Wiener Zeitung „Kurier“ wurde ich einmal zu einem Mann gebeten. Auf einer Waldstraße bei Wien, in deren Nähe ein Mord geschehen war, hatte dieser ein Auto bemerkt. Monate danach waren ihm natürlich (scheinbar) alle Einzelheiten der damaligen Situation entfallen. Ich sollte versuchen, ihn in Hypnose wieder an jene Waldstelle zu führen, um ihn die Autonummer ablesen zu lassen. Diese mochte damals nicht einmal in seinem direkten Blickwinkel gelegen haben – in der Hypnose konnte er sie nennen. Deutlich schilderte er Nummer, Wagentyp und Wagenfarbe. Das Wichtigste an diesem seltsam erscheinenden Vorgang ist nicht die erstaunliche Lösung eines Kriminalfalles, sondern die Gedächtnisleistung, die unsere detaillierte Merkfähigkeit für jeden wachen Augenblick unseres Lebens dokumentiert.

Prof. Losanov aus Sofia begann in den sechziger Jahren damit, die nur zu einem geringen Prozentsatz genutzte Kapazität unseres Gehirns zum leichteren und schnelleren Lernen besser auszuwerten. Trance ist dabei ein sinnvolles Hilfsmittel, weil es mit ihr gelingen kann, das

Institut für Hypnoseforschung - Fragen und Antworten zur Suggestionstherapie

Gehirn von der äußeren, oberflächlichen Gedankenfülle abzuhalten und den Fundus des Unterbewusstseins zu öffnen. In der Neurophysiologie wurde festgestellt, dass die Gehirnströme im hellwachen Zustand, die Beta-Wellen, Verstandesarbeit bedeuten, während im schläfrigen, nur noch halb bewussten Zustand langsamere Alpha-Wellen erzeugt werden, die den tieferen, psychischen Bereichen zugeordnet sind.

Auch bei in Trance befindlichen Personen lassen sich Alpha-Wellen feststellen. Mit jeder langsameren Frequenz befindet sich der Proband tiefer in seinen unbewussten Schichten, die den direkten Zugang zu Vergessenem möglich macht. An die Stelle von Suggestionen lassen sich auch Lerninhalte setzen. Zum Vorteil einer vielfachen Lerngeschwindigkeit kommt der Nutzen, das Gelernte leichter im Gedächtnis zu behalten.

---