

Attila Csiszer Experte für unterbewusste Verhaltensmuster



Hypnose verstehen – ohne Angst, ohne Mythen



Was im Gehirn wirklich passiert

Attila Csiszer Experte für unterbewusste Verhaltensmuster

Hypnose · psychologische Beratung · Nervensystem-Regulation

Viele Menschen haben ein falsches Bild von Hypnose.

Sie denken an Kontrollverlust, Wegsein oder Showhypnose.
Das ist verständlich – aber falsch.

Diese kurze Erklärung hilft dir zu verstehen,
was Hypnose wirklich ist
und warum sie eine **anerkannte, sichere Methode** ist,
mit der viele Menschen seit Jahrzehnten arbeiten.



Vorweg das Wichtigste

Hypnose ist kein Schlaf.
Hypnose ist kein
Kontrollverlust.
Hypnose ist kein
„Ausgeliefertsein“.



In Hypnose bist du **wach, ansprechbar und bei dir**.
Nur dein innerer Lärm wird leiser –
damit dein Gehirn anders arbeiten kann.





Was passiert bei Hypnose im Gehirn?

Präfrontaler Kortex

anteriorer cingulärer Kortex

Stell dir dein Gehirn wie ein Team vor.

Alle Teile arbeiten immer zusammen – auch in Hypnose.

Nur die Gewichtung verschiebt sich etwas.



Der „Planer im Kopf“ wird leiser

Das ist der Teil, der dauernd fragt:

„Macht das Sinn?“ – „Funktioniert das?“ – „Stimmt das?“

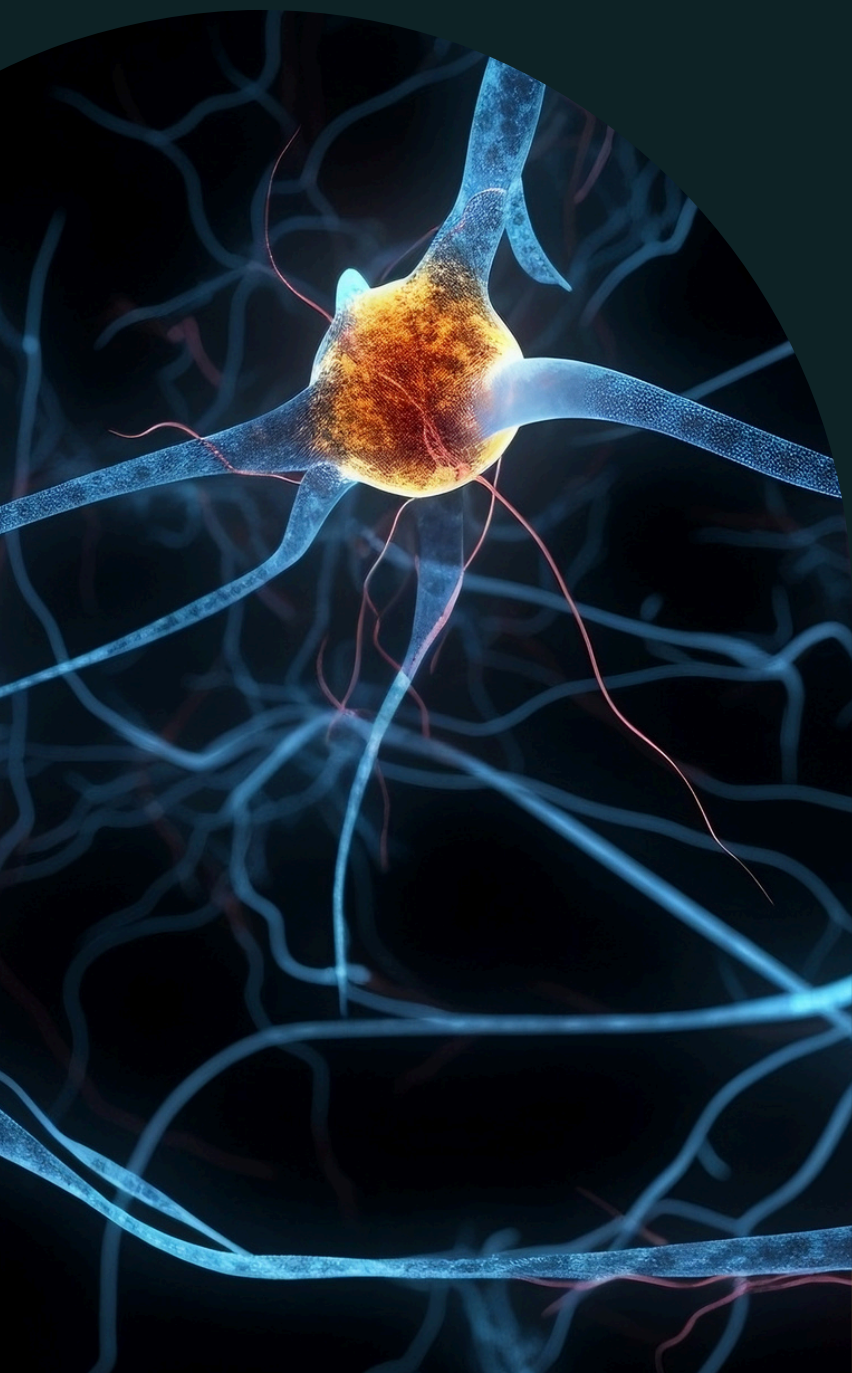
In Hypnose wird er weniger dominant, aber nicht ausgeschaltet.

Du denkst noch –

aber du zerdenkst nicht mehr alles.

Fachlich: Präfrontaler Kortex (Teil des Neokortex)





Die innere Alarmanlage beruhigt sich



Das ist der Teil, der bei Unsicherheit sofort Spannung macht:

„Vorsicht!“ – „Komisch!“ – „Lieber abrechnen!“

In Hypnose wird dieser Alarm oft ruhiger.

Nicht weg – nur leiser.

Das schafft Sicherheit statt Stress.

Fachlich: Amygdala & anteriorer cingulärer Kortex (ACC)



Dein Fokus wird klarer

Stell dir Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe vor.

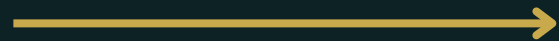
Im Alltag leuchtet sie überall gleichzeitig → Unruhe.

In Hypnose wird sie gebündelt:

weniger Streulicht, mehr Klarheit.

Du kannst dich besser auf dich selbst konzentrieren.

Fachlich: Frontoparietales Aufmerksamkeitsnetzwerk



Dein Körpergefühl wird deutlicher

Spannung, Ruhe, Bauchgefühl

Viele Menschen spüren in Hypnose
ihren Körper klarer:

- Atmung
- Ruhe
- Wärme
- innere Signale

Das hilft, wieder zu merken,
was man wirklich braucht – statt automatisch
zu reagieren.

**Fachlich: Insula (Zentrum für
Körperwahrnehmung)**



Die emotionale Autopilot-Reaktion fährt runter

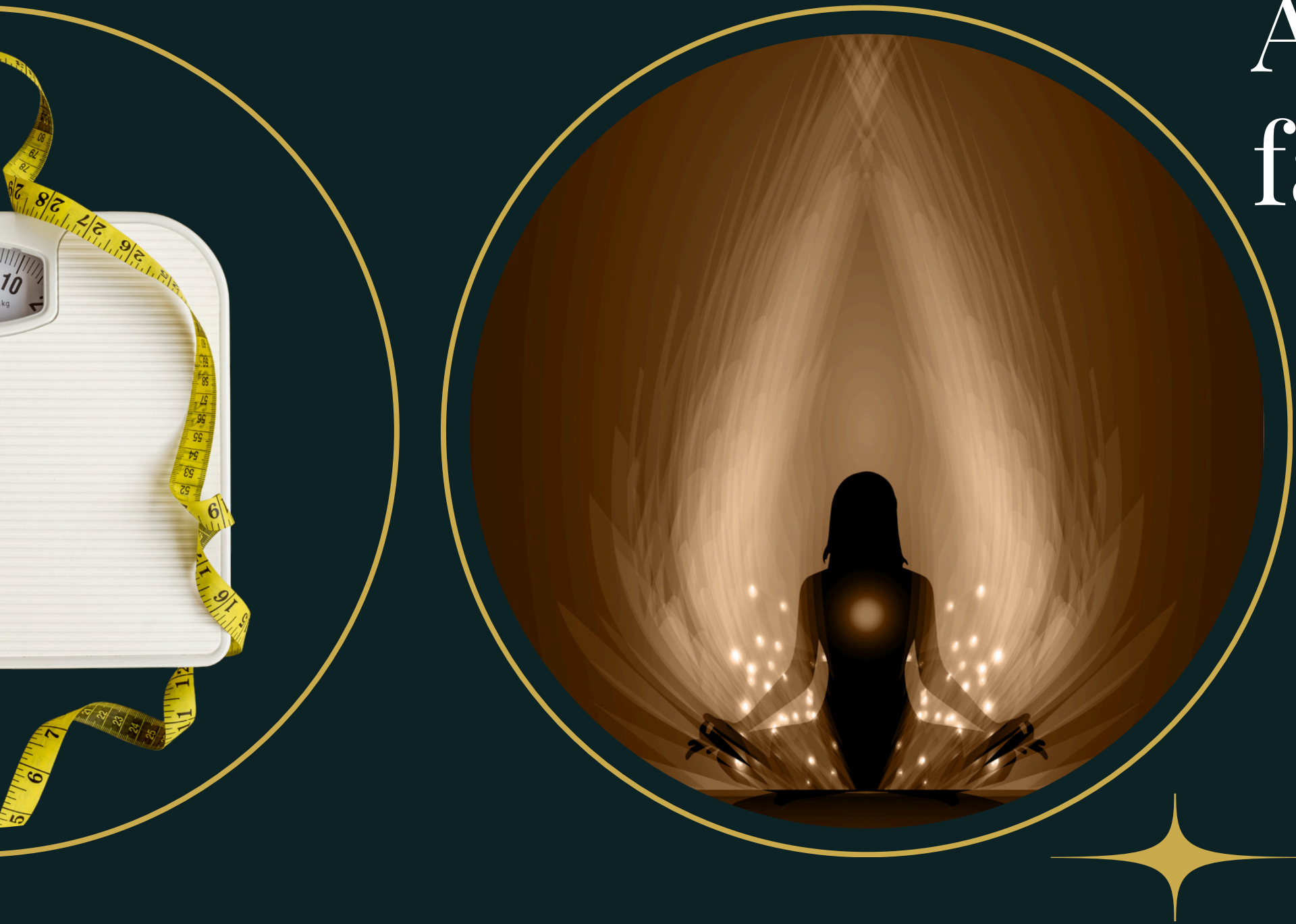
Unter Stress greift das Gehirn gern zu schnellen Lösungen:

- Essen
- Ablenkung
- Rückzug

Hypnose kann helfen,
dass das System früher zur Ruhe kommt,
bevor der Autopilot übernimmt.

Nicht durch Kontrolle –
sondern durch Regulation.

Fachlich: Limbisches System / Amygdala



Das „Kopf- Radio“ wird leiser

weniger Grübeln

Du kennst das innere Dauerreden:

„Was war... was wird... hätte ich...“

In Hypnose wird dieses innere Radio oft leiser.

Mehr Ruhe.

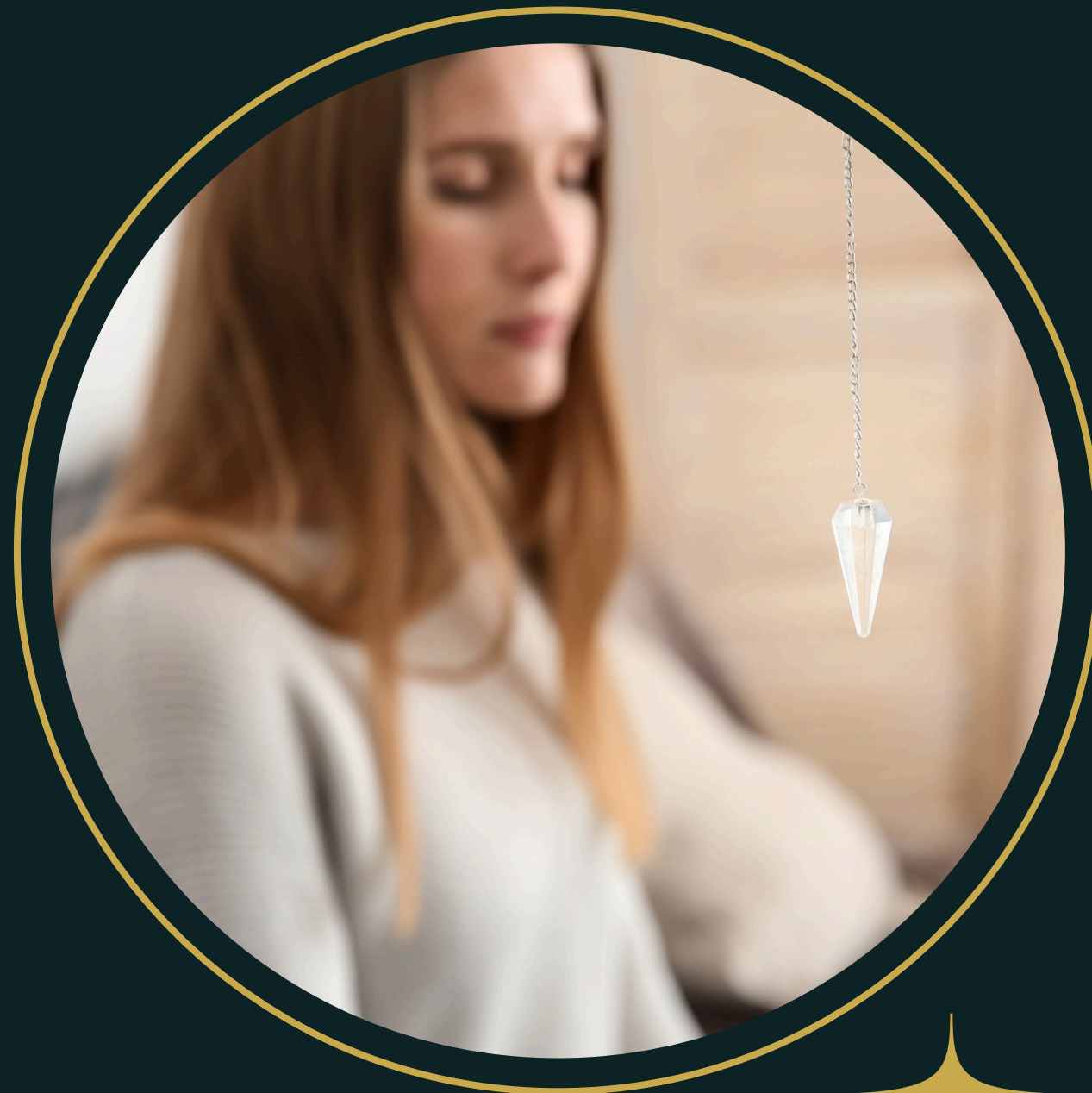
Mehr Klarheit.

Fachlich: **Default Mode Network (Grübel- & Selbstgesprächsnetzwerk)**



Hypnose bedeutet nicht „Denken aus“.
Hypnose bedeutet:
Fokus an · Alarm leiser · neue Gewohnheiten werden leichter.

Hypnose funktioniert nur mit dir,
nicht gegen dich.



Hypnose ist wie:

Du bist so konzentriert auf eine Sache,
dass alles andere leiser wird.
Du schläfst nicht.
Du bist da.
Du behältst jederzeit die Kontrolle.

Was Hypnose NICHT ist

- keine Showhypnose
- kein Ausgeliefertsein
- kein Willen-Verlust
- niemand kann dich zu etwas bringen, das du nicht willst



Viele Menschen scheitern nicht an Veränderung, sondern an Angst vor der Methode.



Wenn du verstehst, was wirklich passiert,
kann dein Nervensystem loslassen.
Und erst dann wird Veränderung möglich.

Wenn du möchtest,
kannst du in einem kostenlosen Kennenlerngespräch herausfinden,

- ob Hypnose für dich geeignet ist
- was bei dir konkret eine Rolle spielt
- und ob dieser Weg für dich Sinn macht



Attila Csiszer

Kontakt: Telefon: +49 (0)151 21075768

E-Mail: info@attilacsiszer.com