

Hypnose als hochwirksame Methode der Veränderung

20.07.2026, 19:18 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Hypnosecenter - Maximum GmbH*



Dr. Michael Werner, Hypnosecenter

Warum es beim Lernen von Hypnose nicht um Talent geht

Viele Menschen interessieren sich für Hypnose. Dennoch glauben noch immer viele, dass man dafür eine besondere Begabung, eine außergewöhnliche Fähigkeit oder eine geheimnisvolle Ausstrahlung benötigt. Nach Erfahrung des Hypnosecenters ist jedoch etwas anderes entscheidend: eine fundierte Ausbildung, praktische Übung und ein verantwortungsvoller Umgang mit der Methode.

„Hypnose ist kein angeborenes Talent, das nur wenigen Menschen zur Verfügung steht“, erklärt Dr. Michael Werner, Leiter des Hypnosecenters in Linz. „Wer bereit ist, die grundlegenden Prinzipien zu verstehen und praktisch zu üben, kann Hypnose lernen.“

Das Interesse an Hypnose ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Viele Coaches, Berater, Trainer und Menschen aus Gesundheitsberufen möchten Hypnose als zusätzliche Methode einsetzen. Andere interessieren sich aus persönlichen Gründen dafür oder suchen nach einer neuen beruflichen Perspektive.

Gleichzeitig bestehen noch immer zahlreiche Missverständnisse.

Hypnose bedeutet nicht, die Kontrolle zu verlieren

Filme, Bühnenshows und soziale Medien vermitteln häufig ein verzerrtes Bild. Menschen werden scheinbar willenlos, schlafen auf Knopfdruck ein oder tun Dinge, an die sie sich später nicht mehr erinnern.

Mit seriöser Hypnosearbeit hat dieses Bild nur wenig zu tun.

Hypnose ist vielmehr ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit. Die Wahrnehmung richtet sich stärker nach innen.

Vorstellungen, Gedanken und innere Bilder können dadurch intensiver erlebt werden. Die hypnotisierte Person bleibt ansprechbar und kann den Prozess jederzeit mitgestalten.

„Gute Hypnose entsteht nicht dadurch, dass jemand Macht über einen anderen Menschen ausübt“, betont Werner. „Sie entsteht durch Kommunikation, Vertrauen und die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen.“

Hypnose lernen bedeutet vor allem üben

Wer Hypnose lernen möchte, braucht keine außergewöhnlichen Fähigkeiten. Wichtiger sind ein klarer Aufbau, verständliche Erklärungen und ausreichend Gelegenheit, das Gelernte praktisch anzuwenden.

Im Hypnosecenter werden deshalb Theorie und Praxis eng miteinander verbunden. Die Teilnehmer lernen nicht nur verschiedene Einleitungen und Techniken kennen. Sie erfahren auch, wie eine Hypnosesitzung sinnvoll aufgebaut wird, wie auf unterschiedliche Reaktionen eingegangen werden kann und wo die Grenzen der Methode liegen.

Gerade der verantwortungsvolle Umgang spielt eine zentrale Rolle. Hypnose sollte nicht als schnelle Lösung für jedes Problem dargestellt werden. Ebenso wichtig ist es, medizinische, psychotherapeutische und rechtliche Grenzen zu kennen.

Erste Erfolge oft schon während der Ausbildung

Viele Teilnehmer sind überrascht, wie schnell sie erste hypnotische Reaktionen erleben und selbst anleiten können. Bereits grundlegende Übungen zeigen, dass Hypnose kein mystisches Geheimnis sein muss.

Entscheidend ist jedoch, nicht bei einzelnen Techniken stehen zu bleiben.

„Eine Einleitung auswendig zu lernen, macht noch keinen guten Hypnoseanwender“, erklärt Werner. „Wirklich sicher wird man erst, wenn man versteht, warum eine Methode funktioniert und wie man sie an unterschiedliche Menschen anpasst.“

Das Hypnosecenter setzt deshalb auf kleine, nachvollziehbare Lernschritte. Die Teilnehmer sollen Sicherheit gewinnen und Hypnose nicht nur theoretisch verstehen, sondern praktisch anwenden können.

Hypnose als Zusatzqualifikation

Besonders häufig interessieren sich Coaches, Lebens- und Sozialberater, Mentaltrainer, Energetiker und Therapeuten für eine Hypnoseausbildung. Sie möchten ihr bestehendes Angebot erweitern und Menschen dabei unterstützen, innere Ressourcen besser zu nutzen.

Aber auch Quereinsteiger entscheiden sich dafür, Hypnose zu lernen. Manche möchten sich beruflich neu orientieren. Andere wollen zunächst nur verstehen, wie Vorstellungen, Sprache und Aufmerksamkeit unser Erleben beeinflussen.

Das Hypnosecenter bietet dafür unterschiedliche Ausbildungswege an. Neben klassischen Präsenzseminaren gibt es auch kombinierte Formate aus Online-Lernen und praktischen Ausbildungstagen.

Hypnosecenter, Maximum GmbH

Langfeldstraße 39
4040 Linz-Plesching

Österreich

Dr. Michael Werner

+436764619005

info@hypnosecenter.at

www.hypnosecenter.at/

Portrait

Das Hypnosecenter in Linz bietet Ausbildungen und Weiterbildungen im Bereich Hypnose und Selbsthypnose an. Geleitet wird das Institut von Dr. Michael Werner, der seit rund 20 Jahren praktisch und wissenschaftlich mit Hypnose arbeitet.

Das Ausbildungsangebot richtet sich unter anderem an Coaches, Berater, Trainer, Therapeuten sowie an Menschen, die Hypnose aus persönlichem oder beruflichem Interesse kennenlernen möchten.

Weitere Informationen zum Thema Hypnose lernen und zu den Ausbildungsangeboten des Hypnosecenters finden Interessierte unter: www.hypnosecenter.at

News-ID: 1318659 • Views: 161 (Stand: 20.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1318659/Hypnose-als-hochwirksame-Methode-der-Veraenderung.html>