

COACHING

## "Für Chefs ist Hypnose ein wirksames Werkzeug"

Manager lassen sich hypnotisieren, um zu entspannen und Kompetenzen zu stärken. Der Hypnose-Trainer Tom Krause erzählt im Interview, wie das Mentaltraining wirkt.

VON Tina Groll | 12. November 2012 - 18:51 Uhr

**ZEIT ONLINE:** Herr Krause, Sie hypnotisieren Manager. Sind die Anforderungen in Führungsjobs so hoch, dass sie nur unter Hypnose zu ertragen sind?

**Thomas Krause:** Die Anforderungen in vielen Führungspositionen sind enorm. Ich habe selbst viele Jahre als Führungskraft im Verkauf gearbeitet und coache viele Entscheider aus dem Verkauf und Vertrieb. In der modernen Arbeitswelt kommt es ja vor allem darauf an, zu funktionieren. Die Gefühle, die Seele, das Unterbewusste spielen kaum eine Rolle. Dieser Teil von uns wird über Hypnose angesprochen. Dort schlummern viele wichtige Ressourcen: Kraft, Ruhe, Entspannung, Selbstvertrauen und Freude, die zur Bewältigung von Stress gebraucht werden. Nun ist aber Hypnose kein Dauerzustand. Es wäre also falsch, zu sagen, Manager würden unter Hypnose gesetzt und in diesem Zustand ferngesteuert.

**ZEIT ONLINE:** Sondern?

**Krause:** Über Hypnose existieren viele Klischeevorstellungen. Dabei ist Hypnose ein natürlicher Zustand, den jeder kennt. Jeder kann sich in eine Trance versetzen und wir tun es auch ständig. Wenn wir beispielsweise im Kino gebannt auf die Leinwand starren oder in Tagträume versinken, befinden wir uns letztlich in einer Trance. Es ist ein Zustand angenehmer Entspannung und innerer Ruhe, in dem wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein haben und in dem wir für Suggestionen empfänglich sind. Das geht übrigens auch mit Autosuggestionen, beispielsweise wenn man sich einredet, dass alles bestens laufen werde, um die Angst vor einer beruflichen Herausforderung zu überwinden. Es ist aber nicht möglich, jemanden gegen seinen Willen in diesem Zustand fernzusteuern, auch verliert der Hypnotisand nicht die Kontrolle über sich. Ich habe unzählige Klienten hypnotisiert. Alle sind wieder aufgewacht – und allen ging es danach besser. Ich zeichne die Sitzung übrigens auch als Audiofile auf, sodass die Klienten sich die Hypnose später noch einmal anhören können. Viele nutzen das zu Hause zur Entspannung.



© Thomas Krause

## THOMAS KRAUSE

Der Coach Thomas Krause gilt als Hypnose- und Entspannungsspezialist. Er coacht Führungskräfte und Manager und lehrt Hypnosetechniken in der Coachingausbildung.

**ZEIT ONLINE:** Wie funktioniert es? Sitzen Sie mit einem Pendel vor Ihren Klienten?

**Krause:** Hypnose ist komplex und einfach zugleich. Der Trance-Zustand wird über Worte erreicht, ein Pendel braucht es dafür nicht, es sei denn, der Klient glaubt stark daran, dass das Pendel zur Hypnose unverzichtbar ist. Solch einen Glaubenssatz nutze ich natürlich. In erster Linie spricht der Hypnotiseur mit seinem Klienten. Er lenkt sein Bewusstsein auf die Atmung und die Muskulatur, und er spricht auch die Fantasie an. Der Klient soll sich beispielsweise eine schöne Landschaft vorstellen. Die Kunst dabei ist es, alles vage zu halten, Fragen zu stellen. Zum Beispiel durch Worttilgungen, -verzerrungen und –verallgemeinerungen, wird ein transderivationaler, unbewusster Suchprozess ausgelöst. Der Klient gleicht bei diesem Vorgang bereits gemachte Erfahrungen ab. Auf diese Weise wird auch der Zustand der Entspannung angeleitet. In dieser Phase wird das Bewusstsein abgelenkt. Man ist dann empfänglich für Suggestionen und bekommt so Lösungen mit auf den Weg, die alte Verhaltensweisen aufbrechen können. Voraussetzung dafür ist natürlich Vertrauen und dass sich der Klient auch darauf einlässt.

**ZEIT ONLINE:** Suggestion klingt nach Manipulation.

**Krause:** Suggestionen sind Angebote. Aber Sie haben Recht: Hypnose ist Manipulation – eine bewusst gewünschte. Wenn sich der Andere darauf nicht einlässt, funktioniert es nicht.

**ZEIT ONLINE:** Was sind das für Angebote?

**Krause:** Das hängt vom Ziel der Hypnose ab. Ich gebe mal ein Beispiel: Vor einiger Zeit kam eine Führungskraft aus Österreich zu mir. Dieser Mann war Vertriebsleiter und bekam die Aufgabe, für ganz Österreich eine neue Vertriebsstruktur aufzubauen. Er fühlte sich erschöpft und überfordert von der neuen Aufgabe, auch weil er harte Entscheidungen zu treffen hatte. In der Hypnose haben wir daran gearbeitet, dass er wieder zu sich kommt, auf seine Gefühle achtet und neue Kraft findet. Das heißt, ich arbeite mit der Suggestion, dass sich mein Klient gut gerüstet für den Job fühlt und auf seine Gefühle achten kann. Nach der Sitzung fühlte er sich entspannter und war zuversichtlicher.

**ZEIT ONLINE:** Dabei ist ein nachhaltiger Erfolg gesichert?

**Krause:** Die erreichten Vorstellungen arbeiten ja im Unterbewusstsein – aber auch im Bewusstsein. Man ist dann auch bereit, die neuen Ideen umzusetzen und man ändert sein Verhalten. Stellen sich dann Erfolge ein, motiviert das, sein Verhalten oder seine Einstellungen künftig entsprechend zu ändern.

**ZEIT ONLINE:** Man hat schon nach einer Sitzung Erfolg?

**Krause:** Das hängt vom Ziel ab. Wenn jemand beispielsweise frisch in eine Führungsposition gekommen ist und an einem selbstbewussten, kompetenten Auftreten arbeiten möchte, kann das schon in ein, zwei Sitzungen erreicht werden. Ein Manager kurz vor dem Burn-out braucht mitunter mehrere Sitzungen, bis er lernt, zu entspannen und auf seine Gesundheit stärker zu achten.

**ZEIT ONLINE:** Kann man das nicht auch durch ein ganz normales Coaching erreichen? Oder durch eine Therapie?

**Krause:** Natürlich. Auch im Coaching arbeitet man ja mit Sprache. Der Coach ist Ratgeber oder leitet den Klienten an, selbst auf die Lösung zu kommen. Nur ist das gewünschte Ziel dann noch nicht umgesetzt. In der Hypnose bekommt auch das Unbewusstsein Impulse in diese Richtung. Außerdem ist es entspannend und gesund. In der Trance ist die Atmung ruhig, der Körper angenehm durchblutet, Stress wird abgebaut, man kann mal richtig loslassen. Wenn Sie so wollen, kann Hypnose ein wirkungsvoller Zusatz im Coaching sein.

**ZEIT ONLINE:** Nimmt die Nachfrage nach Hypnose in Zeiten von Burn-out als Volkskrankheit zu?

**Krause:** Ich finde schon. Viele Menschen sehnen sich nach Entschleunigung, nach Ruhe, nach Geborgenheit. Nach etwas, das vielleicht nicht allein rational erklärbar ist, aber ihnen gut tut. Hypnose kann ein starkes Instrument sein, die inneren Kräfte zu aktivieren. Leider wird Hypnose im Businessbereich oft noch abgelehnt. Das klingt sehr esoterisch. Wir sprechen im Business Coaching dann lieber von Meditations- oder Mentaltraining. Das klingt seriöser und wird von Managern stark nachgefragt.

**ZEIT ONLINE:** Nun coachen Sie nicht nur Führungskräfte, Sie lehren die Methode auch. Ehrlich gesagt finde ich die Vorstellung gruselig, dass mich mein Chef hypnotisieren könnte.

**Krause:** (*lacht*) Es ist unwahrscheinlich, dass Chefs ihre Mitarbeiter hypnotisieren. Aber sie können lernen, wie man mit Sprache Menschen anleitet. In der Personalführung kann es von Vorteil sein, wenn man sich mit der Wirkung von Suggestionen beschäftigt hat. Sprache ist für Chefs ohnehin eines der wichtigsten Werkzeuge, um zu motivieren. Wenn eine Führungskraft weiß, wie sie mit ihrem Team in positiven Bildern sprechen kann, die motivieren und den Mitarbeitern ein Gefühl von Vertrauen, Zusammenhalt und

Stärke geben, kann sie sehr menschlich und effektiv anleiten. Das nützt letztlich allen: den Mitarbeitern, dem Unternehmen und dem Chef.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-10/hypnose-coaching-karriere>