

10/2026
14. 11. 2026
Deutschland € 4,30
Österreich € 4,80
Schweiz SFR 6,90

freundin

GRILLEN MIT JAMIE OLIVER

Machbar und
köstlich: die besten
Rezepte

MEHR FINDEN & VERKAUFEN

Der große
Flohmarkt-Guide

Natürlich durch die
**WECHSEL-
JAHRE**

KOPF FREI MIT HYPNOSE

Können wir Mental Load
im Unterbewusstsein
auflösen?

GANZ SCHÖN SCHICK

Festliche Mode
für besondere
Anlässe

NICHTS WIE RAUS!

25 Ideen, die
BALKON & GARTEN
schöner machen

A woman with long dark hair, wearing a red and white striped long-sleeved shirt, is shown in profile from the chest up. She is looking upwards and to the right with a serene expression. Her right arm is raised, and her hand is near her head. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a body of water, with a blurred tree on the left. The overall mood is peaceful and contemplative.

MEINE
REISE INS
UNTER-
BEWUSST-
SEIN

Ständig für alles und jeden verantwortlich zu sein, erschöpft. Um der Mental-Load-Falle endlich zu entkommen, hat unsere Autorin eine ungewöhnliche Methode getestet: Hypnose

Text: Johanna Zimmermann

I

Ich hätte ein Pendel erwartet, eine Drehscheibe mit Spiralmuster, auf die ich minutenlang starren muss, oder wenigstens Fingerschnipsen. Doch Christiane Baumann braucht nichts davon, um mich zu hypnotisieren. Nicht mal eine Couch, auf die ich mich legen muss. Stattdessen sitzen wir uns per Video-Call gegenüber: ich gemütlich in meinem Schlafzimmerstuhl, die Hypnose-Coachin in ihrem Münchner Büro. Sie bittet mich, die Augen zu schließen. Dann spricht sie mit sanfter Stimme zu mir, während im Hintergrund leise sphärische Musik läuft: „Während du meinen Worten lauschst, wird dein Körper ruhiger und schwerer. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in einen angenehmen Zustand der Ruhe ...“

Ich habe drei Hypnose-Sessions mit Christiane gebucht. Mein Ziel: Ich möchte zu mir selbst finden und besser darin werden, für mich und meine Bedürfnisse einzustehen. Vor allem aber will ich raus aus der Mental-Load-Falle, raus aus der „Ich-schultere-alles-für-alle“-Rolle. Klar, müssen sich dafür auch gesellschaftliche Strukturen ändern, aber den Anfang möchte ich bei mir selbst machen, meiner Haltung. Dafür habe ich in der Vergangenheit auch schon einiges unternommen: Ich hatte mehrere Coachings, bei denen ich lernen sollte, für meine Bedürfnisse einzustehen. Ich habe mich durch Video-Tutorials geklickt, die mein Selbstbewusstsein stärken wollten, ich habe Ratgeber über innere Gelassen-

heit gelesen und beherrsche seitdem die 4-7-8-Atmung, die das Nervensystem beruhigt. Jedes Tool hat mich ein Stück weitergebracht, aber der große Knall blieb bislang aus. Und spätestens nach ein paar Wochen war ich wieder drin im Hamsterrad, fühlte mich für alles verantwortlich: den Haushalt, die Organisation des Familienlebens, dass man mich im Job für unverzichtbar hält, die Glückseligkeit meiner Tochter (braucht es dafür noch einen Tenniskurs?), das Wohlbefinden meines Gatten (nicht, dass er mir noch davon läuft), dass es meinen Eltern gut geht ... puh!

Wir müssen an die Wurzel des Problems: meine Glaubenssätze

Ob ich durch Hypnose nachhaltigere Effekte erzielen kann? Ich habe Freunde, die durch sie immerhin schon mit dem Rauchen aufgehört, abgenommen oder sogar Traumata überwunden haben. Und Studien belegen, dass sich unter Hypnose messbare Veränderungen in der Gehirnaktivität nachweisen lassen, insbesondere in Arealen, die an Wahrnehmung und Schmerzverarbeitung beteiligt sind – weshalb Hypnose-Therapie inzwischen auch als evidenzbasierte Methode unter anderem bei der Behandlung von Stress, Angststörungen und psychosomatischen Beschwerden anerkannt ist. Da wird sie doch bestimmt mit meiner Mental Load fertig werden!

Coachin Christiane Baumann jedenfalls ist zuversichtlich, dass wir das Problem gemeinsam knacken können. Dafür will sie zunächst mehr über mein Selbstbild und meine inneren Glaubenssätze erfahren. Letztere sind tief verankerte Annahmen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt haben. Sie entstehen meist früh im Leben durch Erfahrungen, Erziehung und Umfeld. Und sie wirken in der Regel unbewusst. Typische Glaubenssätze sind „Ich muss perfekt sein, >>

»WAHRE VERÄNDERUNG FINDET IM UNTERBEWUSSTSEIN STATT«

Hypnose-Coachin Christiane Baumann

um gemocht zu werden!“, „Ich darf anderen nicht zur Last fallen“ oder „Konflikte sind schlecht!“. Diese Glaubenssätze beeinflussen, wie wir denken, fühlen und Entscheidungen treffen – und ob wir uns immerzu für alles verantwortlich fühlen. Ich selbst habe mich schon diverse Male mit meinen Glaubenssätzen auseinandergesetzt, langfristig auflösen konnte ich sie nicht. „Ich kenne dieses Phänomen“, sagt Christiane Baumann. „Vielen Menschen, die zu mir kommen, geht es ähnlich. Das Problem ist, dass in den meisten Coachings Glaubenssätze erkannt und dann schrittweise entschärft werden sollen – über den Verstand. Allerdings ist der Verstand nur ein kleiner Bruchteil von dem, was uns lenkt. Um langfristig etwas zu verändern, müssen wir dorthin,

wo deine Glaubenssätze gespeichert sind: ins Unterbewusstsein. Dort findet wahre Veränderung statt, und die Hypnose öffnet den Zugang zu ihm.“

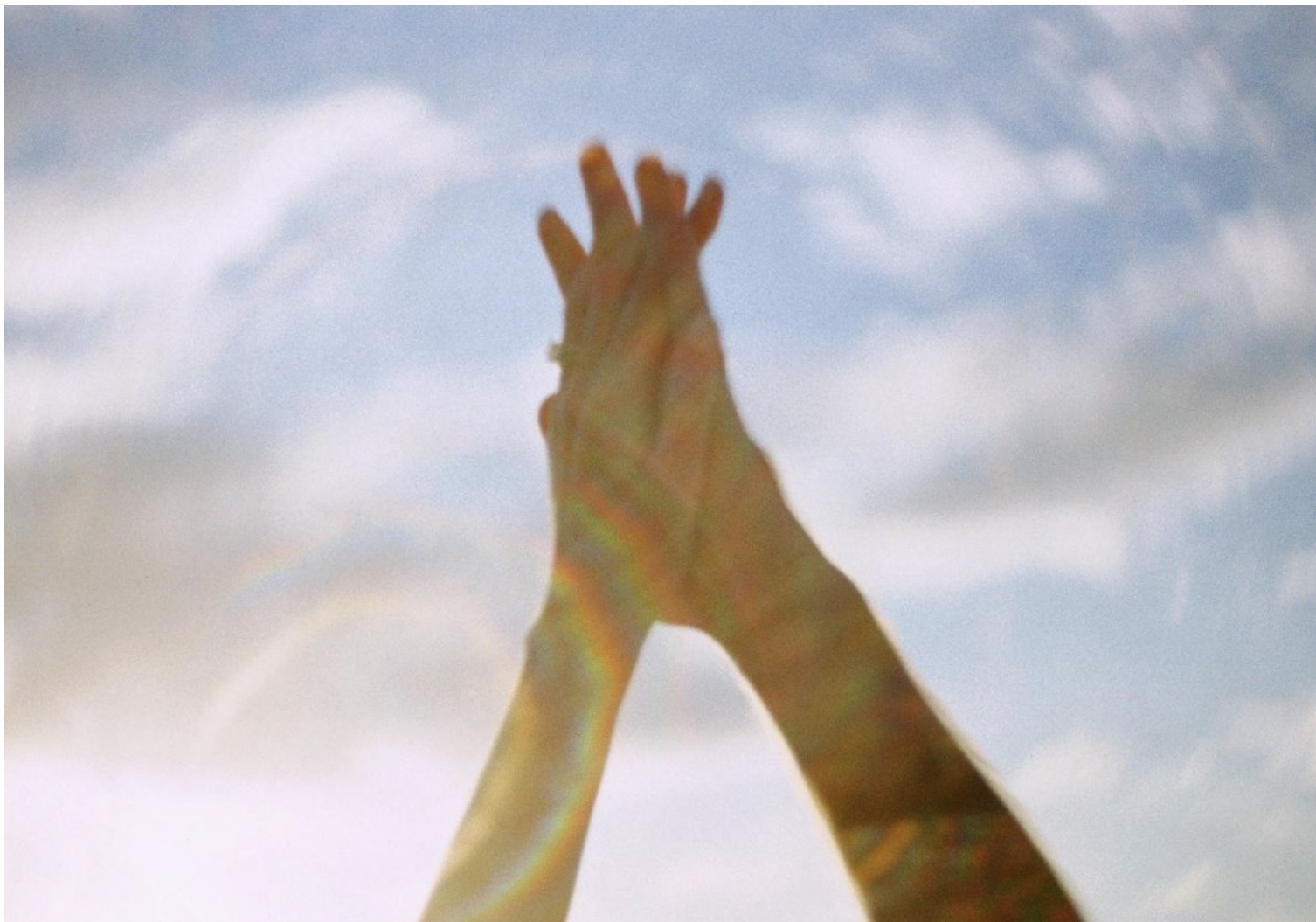
Nachdem ich es mir in meinem Schlafzimmerstuhl gemütlich gemacht und potenzielle Störgeräusche stumm geschaltet habe, lausche ich der Musik (sie enthält Frequenzen, die es meinem Gehirn leichter machen, sich zu entspannen) und folge Christianes sanfter Stimme: „Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger. Du gehst eine Treppe hinunter, tiefer und tiefer ...“. Irgendwann befinde ich mich in einer Art Dämmerzustand. Er fühlt sich an, wie dieser kurze Moment vor dem Einschlafen, dieser Sekundenbruchteil, wenn der Kopf noch nicht ganz ausgeknipst ist, die Glieder aber schon

schwer und sämtliche Reize im Außen gedimmt sind. Christiane schickt mich auf eine Gedankenreise, die mich in einen verschneiten Wald und zu einem Haus führt, das mit jeder Frage, die Christiane mir stellt, Gestalt annimmt: Wie sieht die Fassade aus? Welche Zimmer siehst du? Was befindet sich darin? Welche Farbe hat der Flur? Meine Antworten fließen automatisch aus mir heraus – ohne, so empfinde ich es rückblickend, durch meinen Verstand gefiltert zu werden. Nach der Sitzung erklärt mir Christiane, dass jedes kleine Detail, jedes Zimmer ein Symbol dafür ist, wie es in mir aussieht. Besonders überrascht bin ich, als ich erfahre, welcher Raum Selbstfürsorge symbolisiert. Er war in meinem „Seelenhaus“ winzig klein und kaum ausgestattet. Als ich ihn betreten habe, spürte ich eine richtige Enge in der Brust und letztlich schrumpfte er sogar vor meinem geistigen Auge komplett in sich zusammen – was ziemlich gut zu meiner tiefen Überzeugung „Erst mal schauen, dass alle anderen happy sind, dann komme ich!“ passt. Selbstfürsorge? Zero! Erschöpfungsgrad? Maximal! Obwohl die Sitzung emotional herausfordernd war, kann ich es kaum erwarten, weiterzumachen. Wenn man unter Hypnose derart schnell an wirklich tiefsitzende „Probleme“ rankommt, wie schnell wird man sie dann beseitigen können?

Bye bye, Autopilot: Das Ruder übernehme jetzt wieder ich

Eine Woche später folgt meine zweite Hypnose-Session bei Christiane. Wieder folge ich dabei ihrer Stimme und der Musik in eine tiefe Trance. Und obwohl ich während der Sitzung Christianes Stimme deutlich hören kann und auf Fragen reagiere, kann ich mich nach der Sitzung kaum an etwas erinnern. An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu sagen, dass ich mich zu keinem Zeitpunkt unwohl oder gar ausgeliefert gefühlt habe – eine Sorge, die Christiane gut kennt. „Entgegen der allgemeinen Meinung verliert man bei einer Hypnose nicht die Kontrolle. Auch wenn die Erinnerung vage ist, bleibt man jederzeit bei Bewusstsein und gestaltet den Prozess aktiv mit. Würde ich dir etwas ‚einflüstern‘, das dir schaden kann, würde dein Unterbewusstsein dich sofort ‚aufwecken‘. Dass du dich mit dem Erinnern schwertust, liegt daran, dass wir diesmal noch tiefer in die Hypnose gegangen sind, tiefer ins Unterbewusstsein. Je stärker Glaubenssätze verankert sind, desto tiefer müssen wir gehen.“ Meine Glaubenssätze („Du musst es anderen recht machen!“, „Wer Hilfe braucht, ist schwach!“) scheinen sehr tief zu sitzen. Wie die Hypnose sie auflösen >>





»ICH MERKE ERSTE VER- ÄNDERUNGEN: ICH STREITE MIT DER KOMPLETTEN FAMILIE«

Autorin Johanna Zimmermann

soll, ist mir noch ein Rätsel. „Du musst dir das so vorstellen: In deinem Unterbewusstsein sind Erlebnisse abgespeichert, die mit diesen Glaubenssätzen sowie negativen Emotionen verknüpft sind. Jedes Mal, wenn du eine ähnliche Situation wie die abgespeicherte erlebst, weiß dein Unterbewusstsein: ‚Ach, das hatten wir schon mal. Damals haben wir so und so reagiert‘. Alte Emotionen und Verhaltensweisen werden auf diese Weise getriggert – wir laufen auf Autopilot. Unter Hypnose kann dieser Autopilot umprogrammiert werden. Den Prozess nennt man Rekonsolidierung und er läuft innerhalb weniger Sekunden ab. Dabei sucht dein Unterbewusstsein nach diesen prägenden Erlebnissen und holt sie an die Oberfläche. Mit dem Wissen, das du heute hast – dieser Glaubenssatz behindert mich –, bewertet dein Unterbewusstsein das Erlebnis neu, betrachtet es aus einer anderen Perspektive, lädt es vielleicht sogar mit positiven Emotionen auf. Das Ereignis selbst wird nicht gelöscht, sondern nur umgedeutet und von den negativen Emotionen entkoppelt. Das ist vergleichbar mit neuen neuronalen Verknüpfungen im Gehirn, nur dass sie hier eine Etage tiefer passieren.“

In der Familie fliegen die Fetzen – wie schön!

Was für mich zunächst noch ziemlich kryptisch klingt, macht sich kurz darauf in meinem Alltag konkret bemerkbar: Ich streite mit der kompletten Familie. Unter anderem mit meiner Mutter, als sie mir gleich mehrfach erklärt, wie traurig meine Tochter doch gewesen sei, weil ich vergessen hatte, ihr ein Faschingskostüm mit in die Schule zu geben. Früher hätte ich mich im Stillen geärgert und wie die schlimmste Rabenmutter gefühlt. Diesmal poltert es aus mir heraus: „Ich möchte das nicht mehr hören. Ich fühle mich schon schlecht genug. Das verletzt mich!“ Damit hat sie nicht gerechnet. Zwischen uns fliegen kurz die Fetzen, aber letztlich führt meine direkte Ansage dazu, dass wir ein langes Gespräch führen – über unrealistische Anforderungen an Mütter und den Wunsch, nachsichtiger mit uns zu sein. Auch mit meinem Vater rausche ich zusammen („Ich finde es schade, dass du immer nur das Schlechte in allem siehst. Etwas positiver Zuspruch täte mir gut!“) und natürlich mit meinem Mann. Dass ich nicht mehr alles ganz selbstverständlich übernehme oder Sätze wie „Ach lass, ich mach das schon!“ sage, irritiert ihn. „Konflikte sind ein Zeichen dafür, dass die Arbeit greift. Denn du bleibst mehr bei dir“, versichert mir Christiane. „Wir machen das leider ganz oft, dass wir über unsere Grenzen hinausgehen, weil wir es anderen recht machen wollen und um keinen Streit zu provozieren. Wir distanzieren uns so von uns selbst und unseren Bedürfnissen. Dahinter steckt unter anderem der Glaubenssatz ‚Wenn ich sage, was ich denke, mögen mich die anderen nicht mehr!‘. Durch die Hypnose haben wir diesen Glaubenssatz aufgelöst. Das hat zur Folge, dass du dich anders verhältst, vielleicht auch anders sprichst und eine andere Strahlkraft hast – und dein Umfeld reagiert natürlich auch anders auf dich.“

Glücklicherweise gewöhnen sich sowohl meine Eltern als auch mein Ehemann schnell an die neue Version von mir. Der es erstaunlich leicht fällt, zu sagen, was sie braucht – und diesmal auch nicht einknickt. Mein Mann ist beim Schreiben der Einkaufsliste heillos überfordert (er ist jetzt für die Küche zuständig), weil er nicht weiß, was wir die Woche über essen sollen. Normalerweise würde sofort mein „Hilf ihm!“-Autopilot greifen (weil seine Bedürfnisse ja viel wichtiger sind als meine), doch diesmal triggert seine Überforderung tatsächlich nichts in mir – ich bleibe im Bett liegen und trinke meinen Kaffee. Er wird es schon schaffen, habe ich die letzten Jahre ja auch. Inzwischen hört auch meine Tochter auf die Frage „Kannst du kurz ...“ immer

häufiger ein „Nein“ oder wenigstens den freundlichen Zuspruch „Das schaffst du auch allein“. Denn ich habe nicht mehr das Gefühl, dass es mich zu einer schlechteren Mutter macht, wenn ich meine Bedürfnisse hin und wieder über ihre stelle – und ich sie nicht „mal schnell“ zu ihrer Freundin fahre, weil ich eine halbe Stunde Pilates machen will. Auch einer Freundin sage ich eine Verabredung ab („Ich brauche einen Abend, um mich auszuruhen!“), anstatt mich wie sonst mit letzter Kraft zu unserem Treffen zu schleppen. Ich habe solche Sachen auch früher schon gemacht, doch diesmal habe ich dabei kein schlechtes Gewissen.

Natürlich haben sich durch die Hypnose nicht alle Probleme in Luft aufgelöst. Aber es hat sich viel getan. Ich fühle mich leichter, mehr bei mir, spüre stärker, wo meine Grenzen liegen – und kommuniziere das auch direkter. Und ich weiß, wie ich am Ball bleibe. In meiner letzten Sitzung mit Christiane habe ich dafür ein wichtiges Werkzeug bekommen: Energiescheine. Das sind positive Erlebnisse und Erfahrungen, die mir ein besonderes Gefühl geben, mich mit Stolz oder Glück erfüllen. Unter Hypnose haben wir einige dieser Ereignisse aus meinem Unterbewusstsein heraufbefördert und auf ein imaginäres Konto eingezahlt. Während der Hypnose lag meine Hand dabei über meinem Herzen und ich spürte, wie an genau dieser Stelle ein Lichtstrahl durch mich hindurchfloss. Mir wurde wortwörtlich warm ums Herz. Mittlerweile lege ich in Momenten, die mich aus der Spur werfen könnten, wieder meine Hand auf mein Herz. Dann halte ich inne und versuche herauszufinden, was mir gerade fehlt: Rückzug? Wertschätzung? Leichtigkeit? Und ich zahle einen Energieschein auf mein emotionales Konto ein. Darauf ist inzwischen ein ziemlich fettes Plus! 🍀



Unsere Expertin

Christiane Baumann ist Hypnose-Coachin und hilft heute vor allem Unternehmerinnen und Führungskräften, einen Zugang zu ihrer eigenen inneren Stimme zu finden. Das Ergebnis sind schnellere Entscheidungen, schärferer Fokus und Energie, die wieder für sie statt gegen sie arbeitet. Mehr Infos unter christianebaumann.de