

Deine Vertiefung in deinem Prozess

**Ein begleitender Teil deines Prozesses – für mehr Klarheit,
Verständnis und innere Orientierung**

Du beginnst zu verstehen,
wie dein inneres System arbeitet,
warum Emotionen Muster formen
und weshalb Veränderung erst möglich wird,
Wenn dein System sich neu ausrichten kann.

Klar und verständlich -
jenseits von Mythos und Mystik



Unser Gehirn steuert automatisch den gesamten Körper, alle Funktionen, Emotionen und unser Verhalten.

- **Grosshirn** -> Denken & Entscheidungen

Kleinhirn -> Bewegung & Koordination (Limbisches System 200 Mio)

Hirnstamm - > Überleben & automatische Funktionen (500 Mio.)

mit jedem Reptile gemeinsam (auch Reptilhirn genannt)

Zwischenhirn -> **Emotionen & Stressreaktionen**

Ca. 1.5 kg arbeitet grösstenteils automatisch im Hintergrund

- Nervenzellen verbinden sich ständig neu => **Veränderung lebenslang möglich**
- Bewusstsein, Unterbewusstsein, Unbewusstes
Diese drei Ebenen steuern unser Erleben unterschiedlich stark

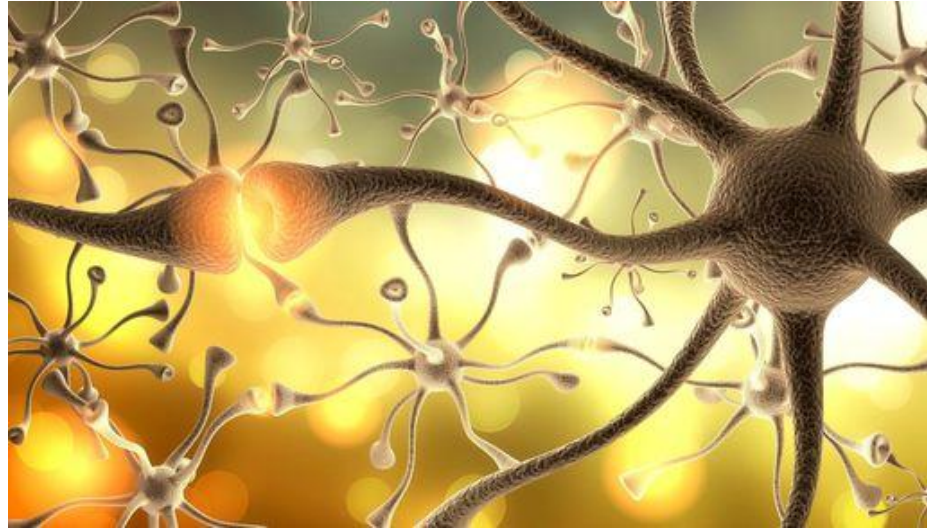


Kleiner Zusatz: Das Gehirn ist ein echter Energiefresser. Obwohl es nur einen kleinen Teil der Körpermasse ausmacht, verbraucht es einen grossen Anteil unserer Energie. Bei Spitzmäusen ist dieses Verhältnis besonders extrem – ihr Gehirn benötigt im Verhältnis zur Körpergrösse enorm viel Energie. Das zeigt, wie wertvoll automatische Prozesse sind, die unser Gehirn entlasten.

Lernen im Gehirn – wie Synapsen entstehen und Veränderung möglich ist

Neurales Netzwerk;

Ca. 86 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) und Billionen von Verbindungen (Synapsen)



Synapsen verändern sich ständig;

- Jede Wiederholung stärkt die Verbindung
- Emotionen verstärken den Lernprozess
- Nicht genutzte Verbindungen werden schnell schwächer, später schwer abrufbar bis zum teilweise oder ganzen Abbau
- Negative Eindrücke brauchen weniger Wiederholungen, als positive Eindrücke

=> Neuroplastizität bedeutet: Das Gehirn bleibt ein Leben lang veränderbar (= lernbar)

Warum Emotionen Programme erschaffen



- Überlebenswichtige Programme



- **Vermeintlich überlebenswichtige** Programme
-> werden vom Bewusstsein abgeschirmt
-> laufen automatisch im Unterbewusstsein



- Nicht jedes Programm ist heute noch hilfreich

Zusatz: Warum sich negative Erfahrungen schneller einprägen

Unser Gehirn ist nicht auf Glück programmiert – sondern auf Überleben.

Gefahren oder negative Erfahrungen werden schneller gespeichert als positive – nicht weil etwas „falsch“ mit uns ist, sondern weil es biologisch sinnvoll war:

👉 In der Steinzeit musste das Gehirn Gefahr sofort erkennen, um das Überleben zu sichern. Ein Säbelzahn tiger musste beim ersten Mal gelernt werden – schöne Blumen nicht.

Deshalb:

- Negative Erfahrungen prägen sich schneller ein.
- Positive Erfahrungen brauchen oft Wiederholung, um sich zu stabilisieren.



Hilfreiche Programme wie z.B.

- ☞ Gehen
- ☞ Sprechen
- ☞ Velo / Auto fahren
- ☞ Toilettengang
- ☞ Tastaturschreiben
- ☞ Routinen & Gewohnheiten

usw.



Programme z.B.

- ☞ Versagensangst
- ☞ Angst, nicht zu genügen
- ☞ Angst vor Ablehnung / Zurückweisung
- ☞ Angst vor Sichtbarkeit / Bewertung
- ☞ Perfektionismus (Kontrollprogramm)
- ☞ Schuld- oder Schamgefühl
- ☞ Konfliktvermeidung / People pleasing
- ☞ Überverantwortung für andere



Diese Programme entstehen aus emotional geladenen Erfahrungen.

Programme laufen automatisch ab – sie entstehen durch Wiederholungen oder emotionale Erfahrungen.

3 - 5% Bewusstes Denken/ Handeln

- Analytisches Denken
- Entscheidungen treffen
- Kurzfristige Aufmerksamkeit
- Willenskraft & Planung

95 - 97% Unbewusste Programme/ Handeln

- Gewohnheiten & Muster
- Emotionale Reaktionen
- Körperfunktionen & Regulation
- Gespeicherte Erfahrungen

Tiefe Veränderung entsteht nicht durch mehr Willenskraft, sondern durch bewusste Arbeit mit den tieferen Ebenen unseres Systems.

«Bewusstsein führt – das Unterbewusstsein führt aus.»



So erklären viele Hypnose-Schulen das innere System

Viele Hypnose-Schulen arbeiten mit einem strukturierten Modell,
aus **Bewusstsein, Unterbewusstsein und kritischem Faktor**.

Der kritische Faktor (auch analytischer Verstand genannt)
ist der innere Filter zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Dieses Modell hilft, Hypnose technisch zu strukturieren
und wird in vielen Schulen ähnlich vermittelt.

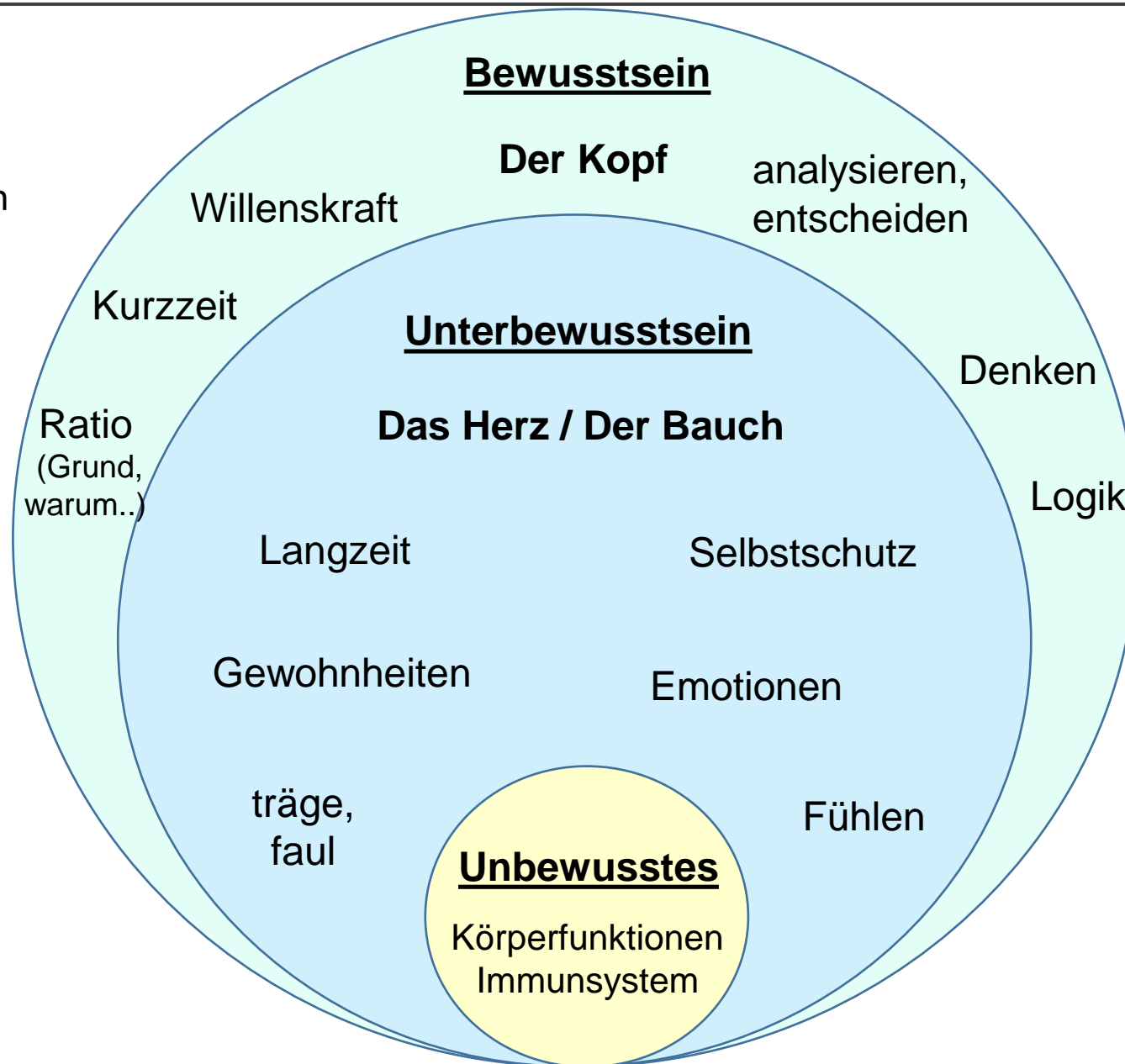
Die nächsten Seiten zeigen dir diese klassische Erklärung.

Die drei Ebenen unseres inneren Systems

Wer entscheidet –
wer speichert –
wer steuert automatisch

Gelernte
Software

Angeborene
Software

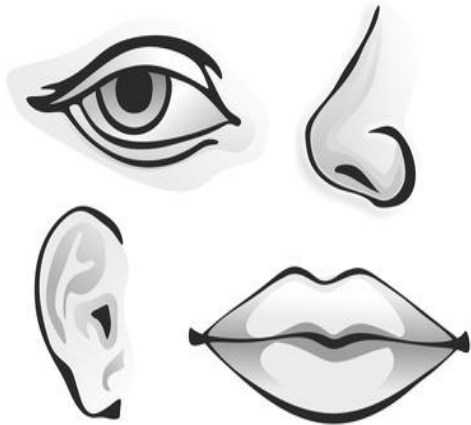


Wie Programme entstehen – Aufnahme ab ca. der 8 Zeugungswoche

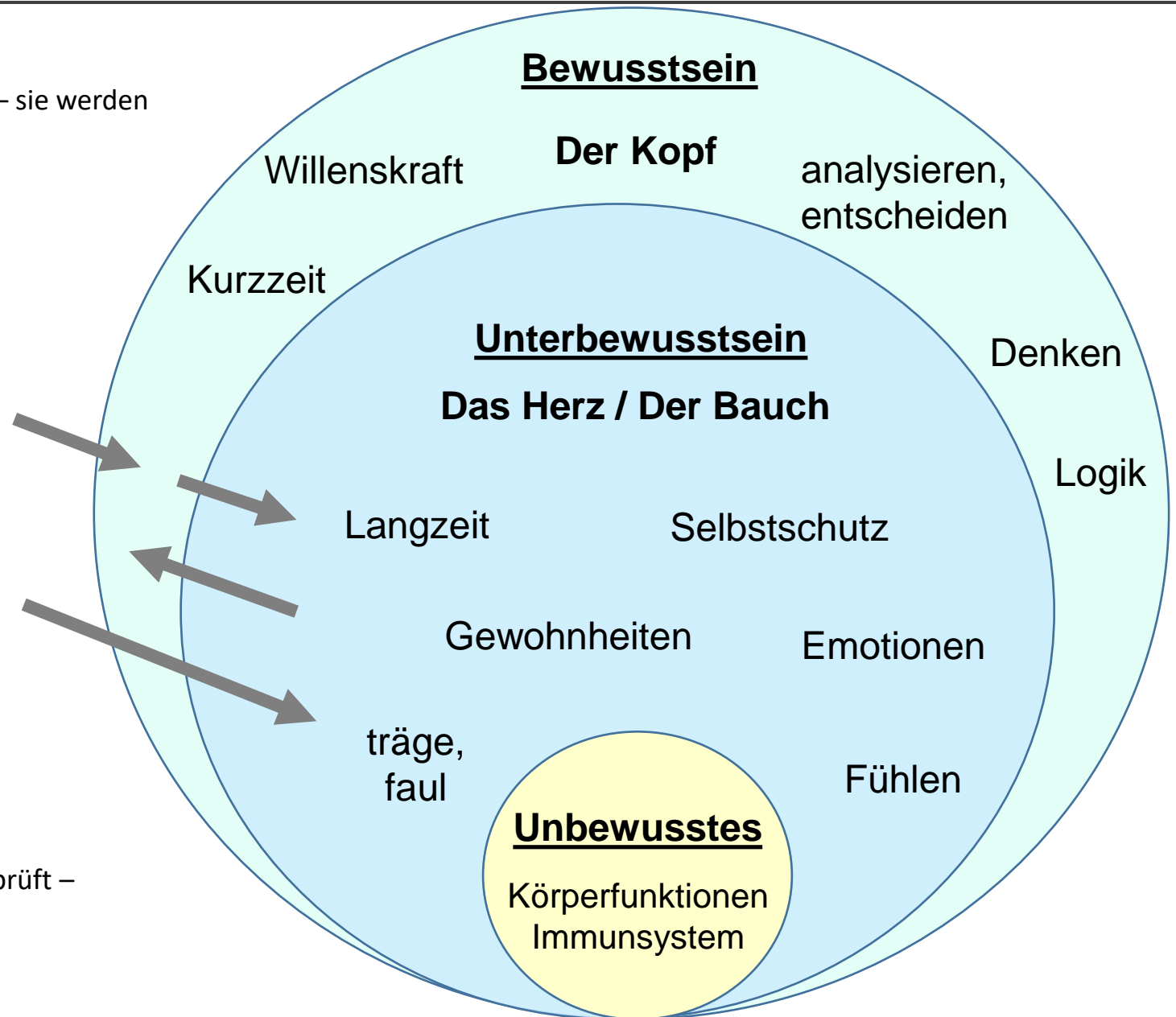
Programme entstehen nicht bewusst – sie werden aufgenommen.

Unsere 5 Sinne

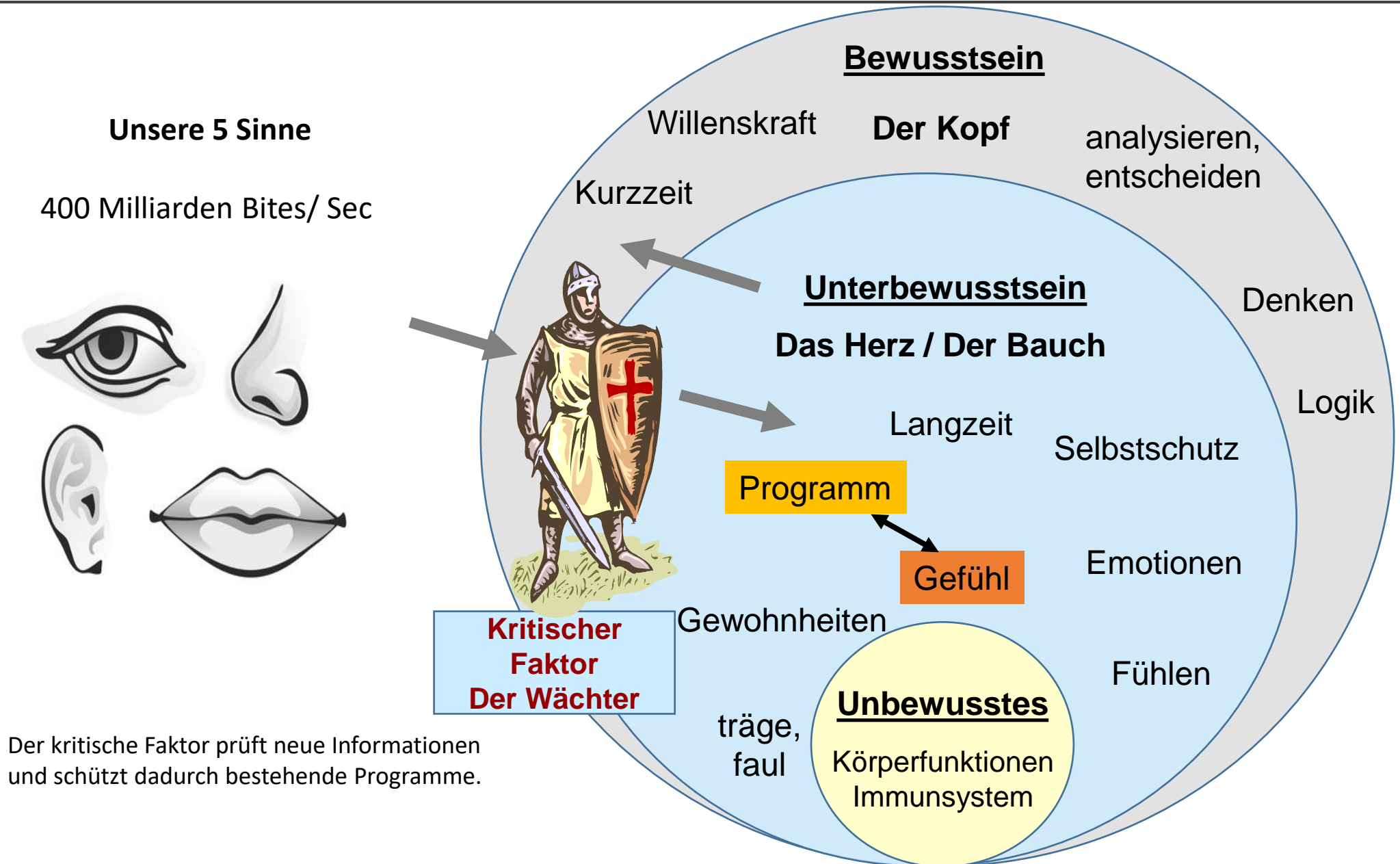
400 Milliarden Bites/ Sec



Alles, was wir erleben, wird zuerst geprüft – dann gespeichert.

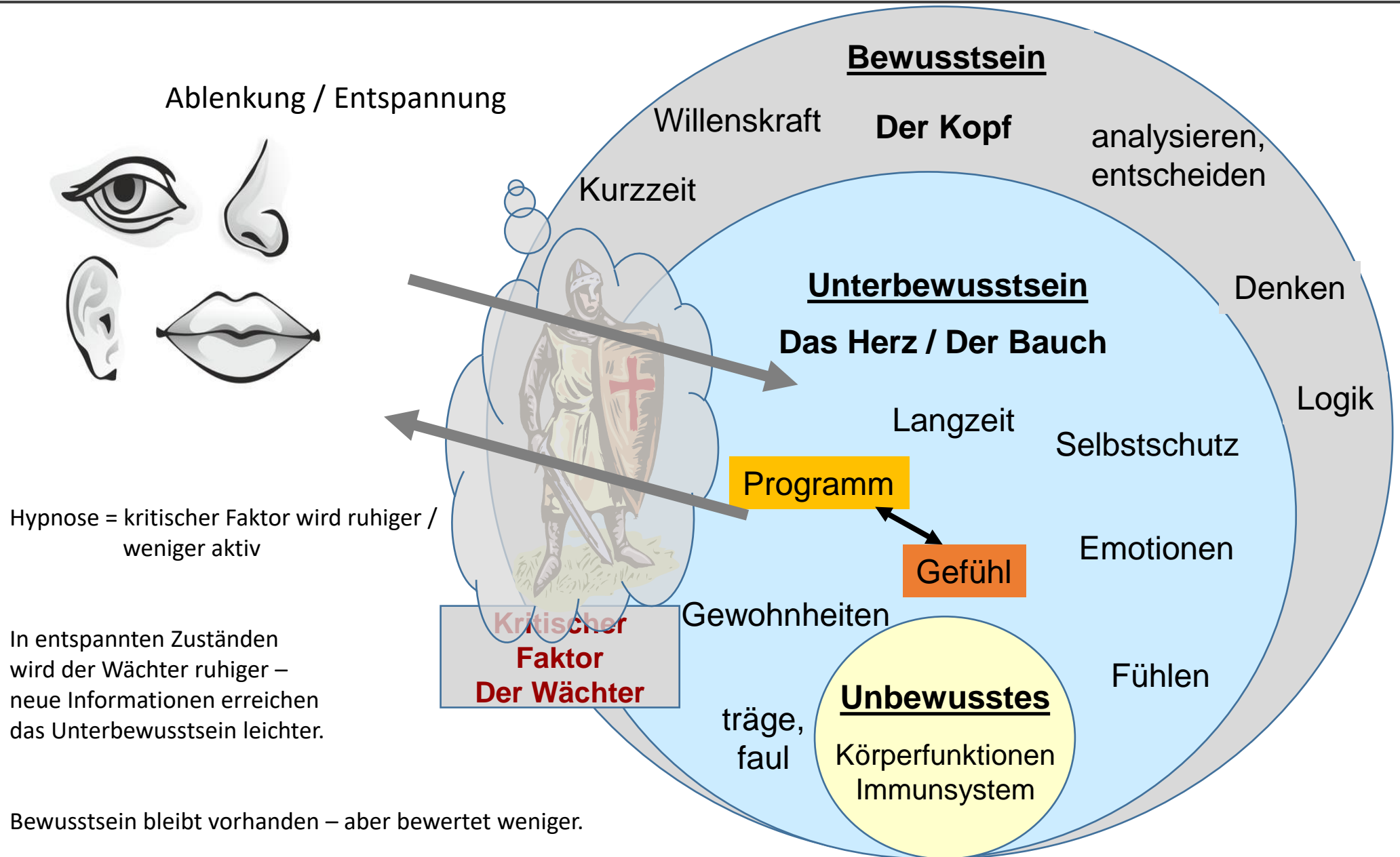


Der kritischer Faktor – unser innerer Wächter



Der kritische Faktor prüft neue Informationen und schützt dadurch bestehende Programme.

Wenn der Wächter ruhiger wird – Zugang zum Unterbewusstsein



So wird es manchmal ganz einfach dargestellt

Neben den Kreis-Modellen wird Hypnose oft auch bildlich erklärt –
Mit einem kleinen bewusst gesteuerten Anteil im Kopf und einem grossen unbewussten Anteil im Körper.

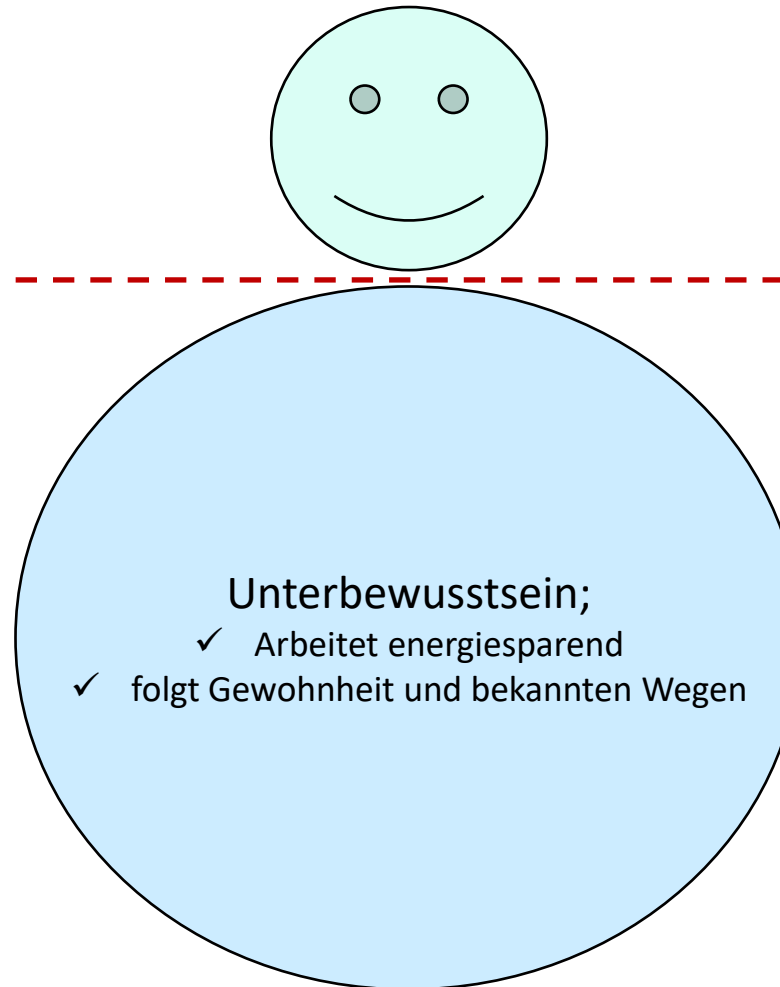
Tages- Bewusstsein 3-5%

Analysieren, vergleicht, Probleme lösen,
Muster erkennen, entwirft Strategien, Kontrolle
aufrechterhalten, besitzt Willenskraft

=> **Der Verstand arbeitet wie eine Maschine.**
Er sucht Beschäftigung – nicht unbedingt
Wahrheit oder innerer Frieden.

Unter-dem-Bewusstsein 95-97%

Sitz unserer; Gefühle,
Emotionen, Sehnsucht,
Trigger, Intuition,
Selbstschutz



Kindliche Erklärung:
Kopfhirn



**Kritischer Faktor /
analytisches Bewusstsein**

Kindliche Erklärung:
Bauch-Hirn oder
Bauch-Herz-Gefühl



Diese Darstellung hilft beim ersten Verständnis – bleibt aber eine starke Vereinfachung.

Viele Hypnoseausbildungen vermitteln folgende Grundannahme über Suggestibilität:

In vielen klassischen Modellen gilt: Suggestionen wirken am stärksten, wenn Punkt 1 erfüllt ist.

1. **“Ok, ich mag die Suggestion. Ich weiss, dass sie bei mir funktioniert!”**
2. “Ich mag diese Suggestion. **Ich hoffe**, dass sie funktioniert.”
3. “Ich bin irgendwie neutral gegenüber dieser Suggestion. Es ist **mir egal**, ob ich sie annehme oder nicht.”
4. “Ich **weiss nicht**, es klingt irgendwie seltsam und ich fühle mich **nicht ganz wohl** dabei. Es passt nicht ganz zu mir.”

So erklären viele Hypnose-Ausbildungen Hypnose



Trance

Viele Hypnosemodelle arbeiten mit Stufen, Fachbegriffen oder komplizierten Konzepten.

Ich persönlich arbeite seit vielen Jahren nicht mehr so – weil Menschen keine Fachsprache brauchen, sondern Verständnis.

Technisch korrekt, aber für viele Menschen unnötig kompliziert.



Somnambulismus



Tiefer Somnam

Was wichtig ist zu wissen – «in» Hypnose;

- ✓ hörst du alles! Mal präserter, mal ruhiger
- ✓ Du weißt nachher noch alles!
- ✓ Du bist NIE willenlos!
- ✓ Du findest keine verborgenen grauenhaften Dinge!
- ✓ Du weißt immer, wo du bist!



Esdaile



Ultra- Height®

Und jetzt: Hypnose einfach erklärt

Viele Hypnose-Ausbildungen arbeiten mit technischen Modellen und Fachbegriffen.

Diese können hilfreich sein – doch sie zeigen nur einen Teil des Ganzen.

Ich erkläre Hypnose anders:

nicht als mystisches Konzept, sondern als natürlichen Bewusstseinszustand, den jeder Mensch täglich erlebt.

Die nächsten Seiten zeigen dir meine vereinfachte Perspektive auf Hypnose und Unterbewusstsein – als kleinen Ausschnitt aus der Bewusstseinslehre.

Statt komplexer Fachmodelle erkläre ich Hypnose über natürliche Bewusstseinszustände, die jeder Mensch bereits kennt.

Bewusstseinszustände verstehen – warum Hypnose ein natürlicher Zustand ist

Frequenzband Frequenz Bewusstseinszustand

30 – 50+ Hz	Gamma	Extrem fokussierte Meditation b. langjähriger Meditation, Mystische transzendente Erfahrungen Gefühle von Verschmelzen, Einheit, Vereinigung, Allwissenheit, besondere Fähigkeiten
15 – 30 Hz	Beta	Normales Tagesbewusstsein gezielte konzentrierte Aufmerksamkeit, analytisches Denken, sensorisch-motorische Aktivität
8 -14 Hz	Alpha	Leichter Entspannungszustand geschlossenen Augen & ruhiger Geist, loslassen, Hindösen, Powernap, Entspannungsmusik, Selbsthypnose, leichte Meditation, autogenes Training, Angstabbau, Mentalreisen (Brücke zwischen BE & UB), Ideenquelle & Kreativität «Flow», Visualisierungsübungen
4 -8 Hz	Theta	Tiefe Entspannung Hypnose (Prozess), Trance (Zustand), Umprogrammierungen, tiefe Meditation Leichter Schlaf – REM-Phase (Traumphase)
0 – 4 Hz	Delta	Tiefer fester traumloser Schlaf, Lebenswichtige Regeneration des gesamten Organismus, Andocken an ÜB/ Seele, vielfach auch bereits Verbesserung

Jeder Mensch bewegt sich täglich natürlich durch diese Zustände – Hypnose nutzt lediglich zwei davon.

Hypnose ist kein Geheimnis – dein Gehirn wechselt einfach seine Frequenz

Alpha-Zustand

- Tages-Bewusstsein noch aktiv
- Dialog möglich
- Reflexion möglich
- Antworten kommen bewusst + unterbewusst

Das entspricht:

aufdeckende / dialogische Hypnose

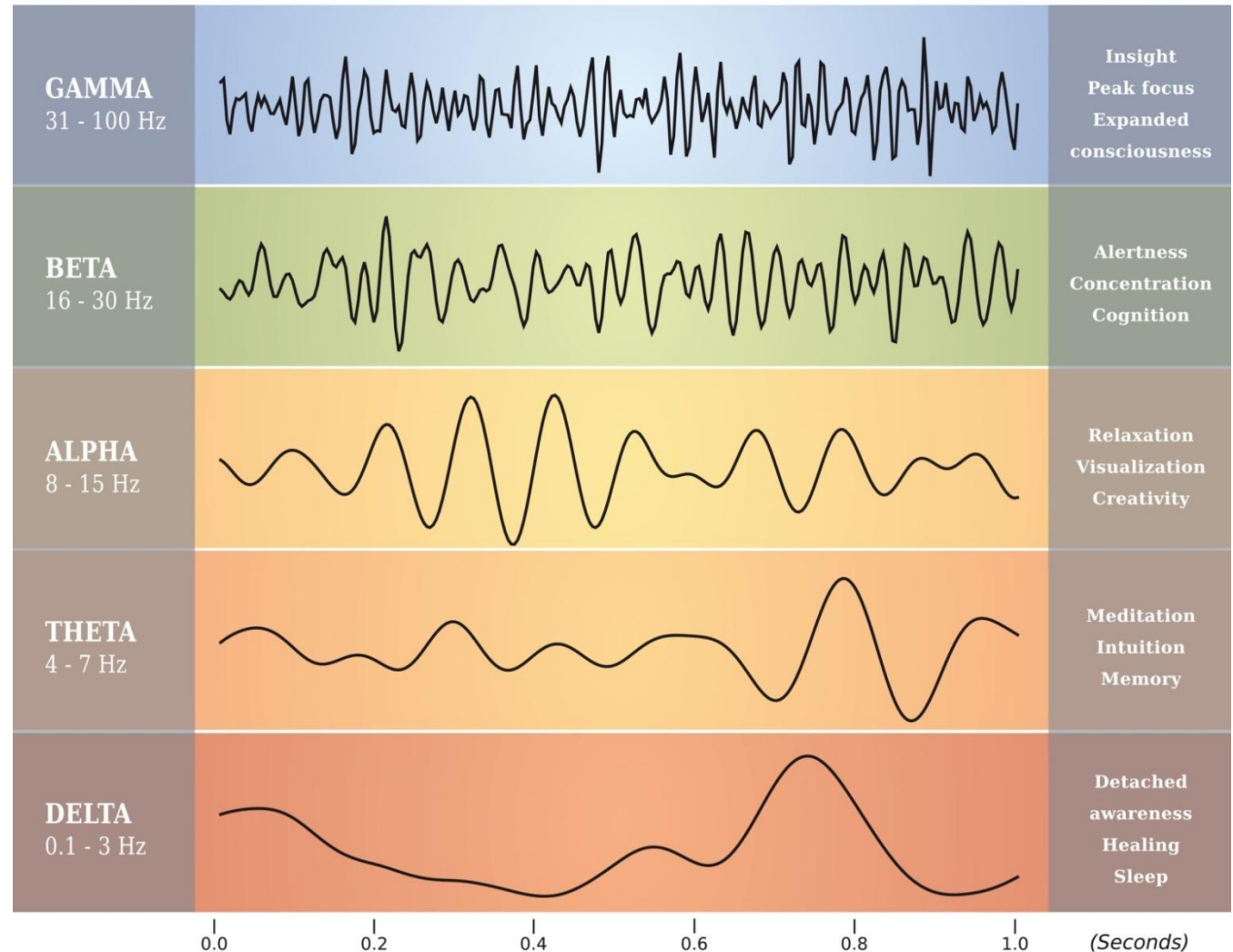
Theta-Zustand

- Analytischer Anteil stark reduziert
- Körper / Unterbewusstsein dominant
- Suggestionen wirken direkter

Das entspricht:

tiefere Suggestivarbeit / Suggestibilität
Monologphase

Hypnose bewegt sich meist zwischen Alpha- und
Theta-Zuständen – je nach Tiefe der Entspannung.



Warum wir als Kinder alles aufnehmen – und was das mit Hypnose zu tun hat

Viele Menschen kennen den Begriff „inneres Kind“ aus der Psychologie.

Was damit gemeint ist, lässt sich auch biologisch erklären:

In den ersten Lebensjahren arbeitet unser Gehirn überwiegend in langsamen Gehirnwellen (Delta und Theta).

☞ In diesen Zuständen lernen wir direkt über Erfahrung, Gefühle und Beobachtung – ohne starken kritischen Filter.

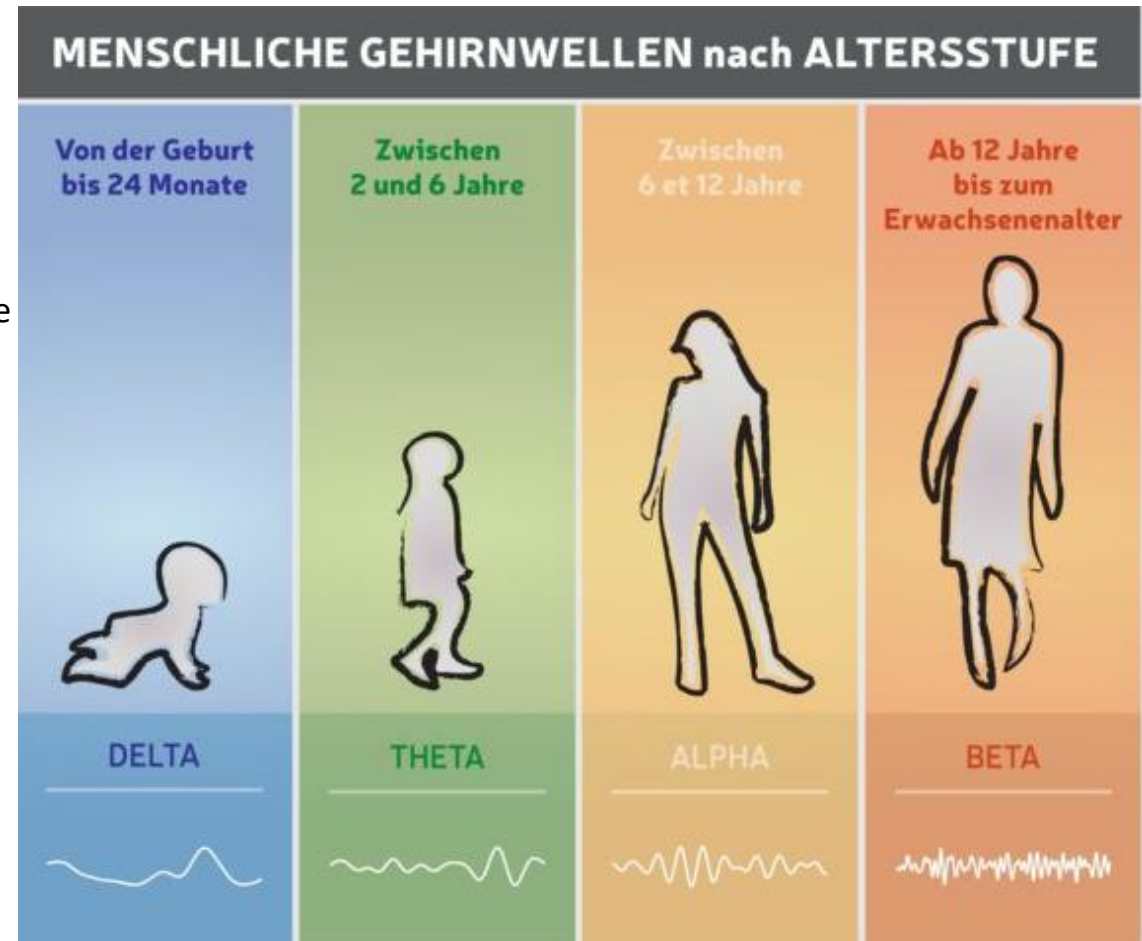
Darum:

- Kinder nehmen ihre Umgebung wie ein Schwamm auf.
- Lernt super schnell
- Überzeugungen und Programme entstehen früh.
- Das Unterbewusstsein wird geprägt.

In der **Schulpsychologie** spricht man oft vom „**inneren Kind**“.

In der **Hypnose** spricht man vom **Unterbewusstsein**.

☞ Beide Begriffe beschreiben unterschiedliche Perspektiven auf denselben inneren Prozess.



Hypnose ist kein Kontrollverlust – sondern bewusste Zusammenarbeit mit deinem inneren System.



- ✓ **Tiefenentspannung**
- ✓ «Herz» und «Kopf» in **Balance**
- ✓ Programme + Emotionen **bewusst werden**
- ✓ **Stressabbau** durch Klarheit
(unbewusste Programme = Stress)
- ✓ Unnütze Programme **lösen**
und **neu ausrichten**
- ✓ Zugang zur **innerer Liebe, Sicherheit und Vertrauen**

Hypnose unterstützt Veränderung dort, wo dein inneres System bereit ist.

In vielen klassischen Modellen gilt: Suggestionen wirken am stärksten, wenn Punkt 1 erfüllt ist.

1. **“Ok, ich mag die Suggestion. Ich weiss, dass sie bei mir funktioniert!”**
2. “Ich mag diese Suggestion. Ich **hoffe**, dass sie funktioniert.”
3. “Ich bin irgendwie neutral gegenüber dieser Suggestion. Es ist **mir egal**, ob ich sie annehme oder nicht.”
4. “Ich **weiss nicht**, es klingt irgendwie seltsam und ich fühle mich **nicht ganz wohl** dabei. Es passt nicht ganz zu mir.”

Klassische Modelle sagen: bewusste Zustimmung = Wirkung.

Hypnose wirkt nicht ausschliesslich durch bewusste Zustimmung

Unser inneres System reagiert auf;

- Emotionale Resonanz
- Sicherheit im Nervensystem
- Wiederholungen
- Beziehung und Vertrauen
- unbewusste Wahrnehmung

Darum ist die klassische Einteilung nur ein Teil der Realität – nicht die Ganze.

Beobachtung aus Bewusstsein & Alltag

Unser inneres System reagiert nicht nur auf bewusste Zustimmung.

Ein einfaches Beispiel:

Du siehst eine Werbung mehrmals.
Vielleicht achtest du gar nicht bewusst darauf.

Und doch passiert es vielen Menschen:

Plötzlich entsteht beim Einkaufen ein vertrautes Gefühl oder ein spontanes Verlangen.

Nicht, weil du bewusst entschieden hast —
sondern weil Wiederholung, Emotion und Bilder das innere System erreichen.

Unser Unterbewusstsein reagiert nicht nur auf „Ja, ich will“.
Es reagiert auf Erfahrung.

Was du gerade erfahren hast, ist ein erster kleiner Einblick.

In vielen klassischen **Hypnosemodellen wird mit zwei Ebenen gearbeitet: Bewusstsein und Unterbewusstsein.**

Dieses Modell kann helfen, erste Zusammenhänge zu verstehen.

Gleichzeitig ist der Mensch wesentlich komplexer als eine einfache Zwei-Ebenen-Darstellung.

Erfahrungen zeigen, dass Veränderung nicht immer allein über dieses Zwei-Ebenen-System erklärbar oder erreichbar ist.

Die menschliche **Bewusstseinslehre** betrachtet den Menschen daher ganzheitlicher – als ein **vielschichtiges Zusammenspiel aus Bewusstsein, Nervensystem (Körperbewusstsein), inneren Anteilen, Erfahrungen und Wahrnehmung.**

Bewusstsein bedeutet, sich selbst auf mehreren Ebenen zu verstehen – im Nervensystem, im inneren Erleben und in der eigenen Wahrnehmung des Lebens.

Wirkliche Klarheit entsteht, wenn wir beginnen, dieses Zusammenspiel zu verstehen – ohne Mystifizierung, aber auch ohne Vereinfachung.

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass Hypnose kein geheimnisvoller Zustand ist –
sondern ein natürlicher Teil menschlichen Erlebens –
etwas, das wir alle immer wieder erleben,
jeden Morgen und jeden Abend.

Und vielleicht ist dir auch aufgefallen:

Je mehr wir verstehen, wie unser inneres System funktioniert,
desto weniger müssen wir uns selbst reparieren.

Bewusstseinslehre beginnt nicht mit Veränderung.
Sie beginnt mit Verstehen.

Bewusstsein, Körper und Energie – wie alles zusammenhängt

Vielleicht hast du beim Lesen bereits verstanden,
wie dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein zusammenarbeiten.

Doch zwei Teile fehlen noch,
um das Ganze wirklich zu verstehen:

☞ Dein Körper

☞ Deine Seele

Denn dein Körper ist nicht einfach „da“.
Er ist ein aktiver Teil deines inneren Systems.

Deine Seele ist nicht einfach etwas „Spirituelles“:
Sie zeigt sich in dir als leise innere Führung –
als Intuition, als Gefühl von Stimmigkeit.

1. **Bewusstsein - Ratio Intelligenz**

Denken, Analysieren, Entscheiden – kurzfristiger Fokus

2. **Unterbewusstsein - Emotionale Intelligenz**

Emotionen, Muster, Erfahrungen – gespeicherte Programme – langfristige Prägungen

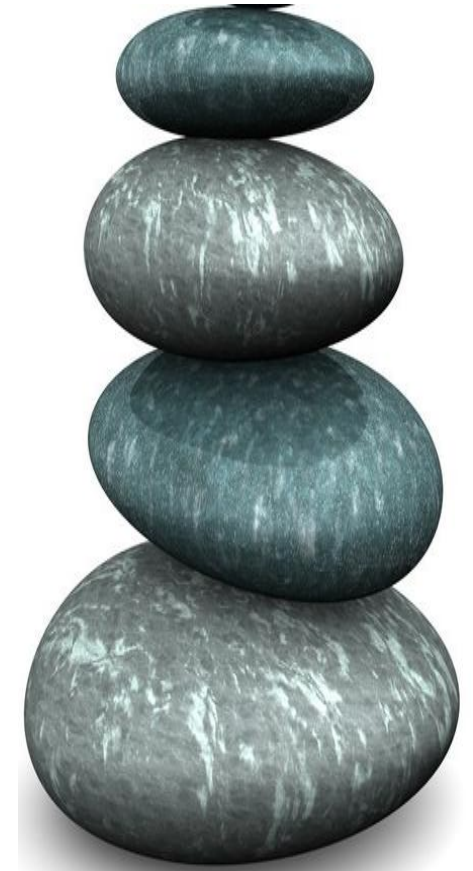
3. **Körperbewusstsein - Körper Intelligenz**

Körperliche Reaktionen – Nervensystem – gespeicherte Spannungen – direkte Wahrnehmung

4. **Seelenbewusstsein**

Feine leise Stimme in dir -> Intuition / Bauchgefühl

Inneres Gefühl von Stimmigkeit und Vertrauen (rationell nicht erklärbar)



Dein System arbeitet über Zustände und Frequenz



Es gibt **118** bekannte chemische Elemente.
Der menschlich Körper besteht ca. **60+**
Elemente. **99,9%** aus Sauerstoff, Kohlenstoff,
Wasserstoff und Stickstoff.

Wasser besteht aus **Wasserstoff und Sauerstoff** und reagiert auf das Umfeld.
Erwachsene: ca. 60-70%
Kinder: ca. 75-80%

Beindruckende Experimente mit Wasser von Masaru Emoto (Bild rechts)



Dein Nervensystem arbeitet nicht nur über Gedanken, sondern über Zustände und körperliche Reaktionen.
Diese Zustände haben eine Art „innere Frequenz“.

Du kennst das aus dem Alltag:

- manche Zustände fühlen sich schwer an
- andere leicht und klar
- manche eng
- andere weit

Das sind natürliche Funktionsweisen deines Nervensystems.
Das sind unterschiedliche Aktivitätszustände deines Systems.

Wie innere Zustände im Körper gespeichert werden

Fakten zu den Energien

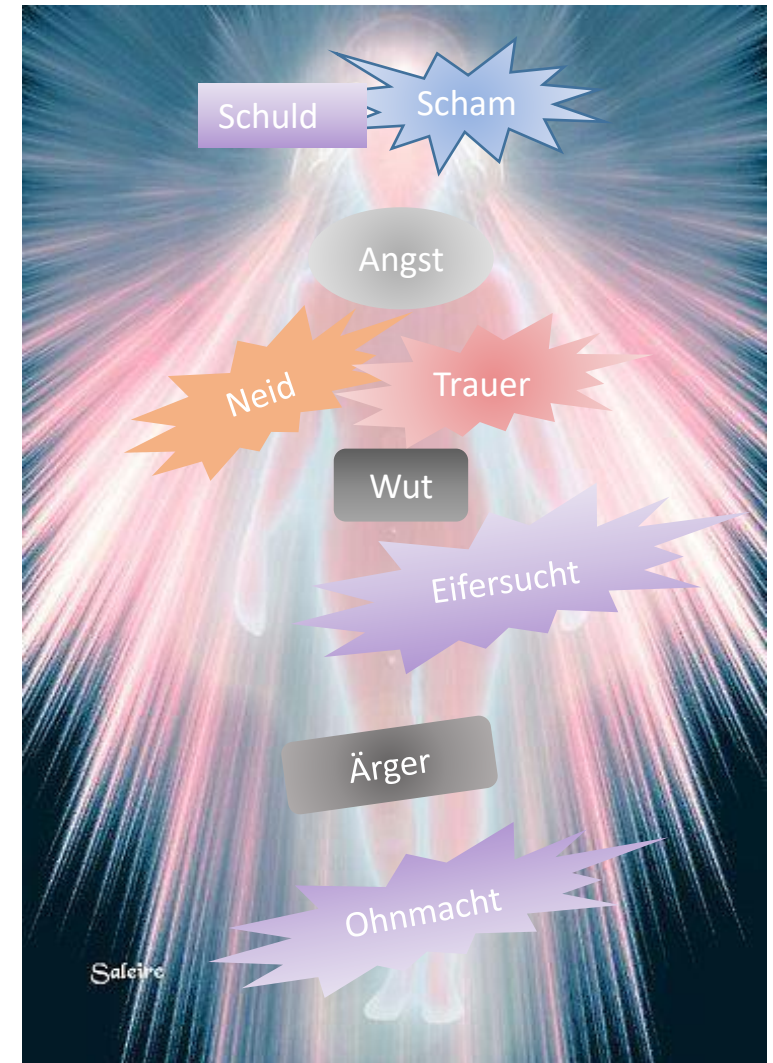
1. Selber gemacht in einer bestimmten Situation
2. Einflüsse von aussen – aufgenommen durch Erfahrung und Begegnungen
3. Sind in deinem Energiefeld gespeichert
4. Spürst du im Alltag (Enge od. Weite, Druck od. Entspannung, Unruhe od. Ruhe)
5. Lösung; wahrnehmen, fühlen und im System neu einordnen

Der Ablauf vom den 60'000 – 80'000 Gedanken / Tag

1. Ein Gedanke löst im Gehirn ein entsprechendes Hormon aus
2. Via Drüsensystem (Massenmail) oder Nervensystem (Privatmail) wird diese Information (Moleküle) verteilt an die Zellen
3. Wahrnehmung auf Körperebene – Emotion und Gefühl

Das bedeutet:

- ☞ Gedanken bleiben nicht im Kopf
- ☞ Sie werden im Körper spürbar



Dein Körper reagiert auf innere Zustände

Wichtig zu verstehen:

Nicht jede innere Reaktion entsteht durch Einflüsse von Außen. Viele Muster entwickeln sich durch eigene Erfahrungen, Prägungen und Wiederholungen.

Doch unser System ist offen für Einflüsse – besonders dann, wenn wir emotional empfänglich sind. Entscheidend ist nicht, woher etwas kommt, sondern dass dein System lernt, damit umzugehen und wieder in Balance zu kommen.

Warum sich Zustände im Körper festsetzen

Wenn Erfahrungen emotional stark sind oder sich oft wiederholen, speichert dein System diese Reaktionen.

Nicht nur als Gedanke. Sondern als Zustand.

Deshalb können sich zeigen:

– chronische Anspannung, – innere Unruhe, – körperliche Beschwerden oder – wiederkehrende emotionale Muster

Das ist kein Fehler. Es ist dein System, das gelernt hat, auf bestimmte Weise zu reagieren.

Warum das für Veränderung entscheidend ist

Veränderung geschieht nicht nur über Denken.

Veränderung geschieht, wenn dein System beginnt:

- ☞ dein Nervensystem neue Zustände erfährt
- ☞ dein Körper neue Sicherheit erlebt
- ☞ dein System sich neu organisiert

Deshalb reicht es nicht, etwas zu verstehen. Dein System muss es erleben.

Was das für dich bedeutet

Wenn du beginnst, dein System auf diesen Ebenen zu verstehen, verändert sich etwas Grundlegendes:

- ✓ Du kämpfst nicht mehr gegen dich.
- ✓ Du beginnst, dich zu verstehen.

Und genau hier beginnt echte Veränderung, die von innen entsteht.

Was das für dich und deine Sitzung bedeutet

Vielleicht hast du beim Lesen bereits gemerkt:

Dein System ist nicht gegen dich.
Es folgt Mustern, die einmal entstanden sind.

Und genau hier beginnt unsere gemeinsame Arbeit.

In deiner Sitzung geht es nicht darum, etwas „wegzumachen“
oder dich zu verändern, um „besser“ zu werden.

Es geht darum:

- zu erkennen, wie dein inneres System aktuell arbeitet
- zu verstehen, warum bestimmte Reaktionen entstehen
- deinem Nervensystem neue Orientierung zu ermöglichen
- und deinem Körper wieder mehr Führung zu geben

Du musst dafür nichts Besonderes können.

Du musst dich nicht „gut konzentrieren“.
Du musst nichts „richtig machen“.

Das Wichtigste ist:

- ☞ Offenheit für den Prozess
- ☞ die Bereitschaft, wahrzunehmen
- ☞ und deinem System zu erlauben, sich zu entfalten

Dein Unterbewusstsein arbeitet nicht auf Knopfdruck.
Es reagiert auf Sicherheit, Beziehung und innere Bereitschaft.

Genau deshalb ist jede Sitzung so individuell.

Manche Menschen spüren schnell Veränderungen.
Andere erleben sie schrittweise im Alltag.

Beides ist richtig.

Wichtig ist nicht, wie schnell etwas geschieht –
sondern dass dein System beginnt, sich neu zu organisieren.

Und genau dafür ist dieser Raum da.

Wenn du tiefer gehen möchtest...

Im 6-Wochen-Basisseminar der Franziska Keller Akademie – Menschliche Bewusstseinslehre – geht es nicht nur um Hypnose oder Techniken. Es geht darum, dich selbst erstmals wirklich zu verstehen.

Das ist Teil davon:

- ✓ Warum Menschen glauben, sie seien falsch – und was wirklich dahinter steckt
- ✓ Das Nervensystem als Grundlage innerer Stabilität
- ✓ Das Zusammenspiel deiner inneren Prozesse verstehen
- ✓ Integration statt Selbstoptimierung
- ✓ Realität neu verstehen – Bewusstsein statt Moral
- ✓ Praktische Beobachtungsimpulse & Übungen für deinen Alltag

Ziel:

- ✓ Klarheit.
- ✓ Sicherheit.
- ✓ Selbstverständnis – ohne Druck zur Veränderung.

Das Basisseminar der Franziska Keller Akademie - Menschliche Bewusstseinslehre – erscheint im Frühling 2026.

“Vielleicht beginnt Veränderung nicht dort, wo du etwas tun musst – sondern dort, wo du dich wirklich verstehst.”

Weitere Infos findest du auf meiner Webseite und über mein Kanäle.



Danke, dass du dir die Zeit genommen hast

In Verbundenheit
Herzlichst, Franziska Keller