

QHHT

**14 Fragen und Antworten
zur Quantenhypnose nach Dolores Cannon**



QHHT

Fragen und Antworten

1. Was ist QHHT ®?

„QHHT“ steht für „Quantum Healing Hypnosis Technique“. Diese Hypnosetechnik wurde in den 1960er Jahren von [Dolores Cannon](#) eher „zufällig“ entdeckt und dann über etwa 45 Jahre von ihr weiterentwickelt.

Der Klient/die Klientin* wird über Visualisierungsübungen in einen tranceartigen Zustand versetzt ([Theta-Ebene](#)), so wie er unter normalen Umständen kurz vor dem Aufwachen sowie kurz vor dem Einschlafen erfahren wird.

Dolores Cannon stellte fest, dass der Klient in diesem Zustand nicht durch Einflüsterungen des Verstandes begrenzt wird, und auch in „frühere“ (eigentlich „parallele“) Leben zurückgeführt werden kann. Da die meisten Leben ziemlich ereignis- und erkenntnislos verlaufen, führt das Höhere Selbst den Klienten jeweils in das Leben zurück, welches für die Lösung der anstehenden Probleme relevant ist.

Diese Technik hat Tausenden von Menschen geholfen, Probleme aus allen Lebensbereichen zu verstehen und aufzulösen. Geschlechtszugehörigkeit, Religiöse Einstellungen, kultureller Hintergrund oder die Art der Symptome spielen keine Rolle

* Männliche und weibliche Bezeichnungen wechseln sich in diesem Text ab und verstehen sich immer für beide Geschlechter. Keine Sternchen, Schrägstriche oder ähnliche Kunstgebilde!

2. Was ist der Unterschied zwischen „Unterbewusstsein“ und „Höherem Selbst“?

Keiner.

Dolores Cannon verwendete den Begriff „Unterbewusstsein“. Sie meinte jedoch explizit die tieferen Schichten des Bewusstseins, in denen das gesamte Wissen aus diesem und allen früheren Leben vorhanden ist, und mit denen jeder Mensch Kontakt aufnehmen kann.

In der vorliegenden Beschreibung wird der Begriff „Höheres Selbst“ verwendet.

3. Was ist eine „Rückführung“?

Eine Rückführung in ein früheres Leben ist meist der erste Bestandteil einer QHHT-Sitzung. Eventuell wird die Klientin auch durch den Sterbensprozess geführt. Jeder zertifizierte QHHT-Therapeut weiß, wie dieser Prozess völlig gefahrlos durchlaufen werden kann.

4. Wie finde ich einen QHHT-Therapeuten?

Es gibt drei Qualifizierungsstufen für QHHT-Therapeuten.

Level 1 - Diese Therapeuten haben die Grundausbildung durchlaufen und werden gebeten die ersten 25 Sitzungen unentgeltlich durchzuführen.

Level 2 - Therapeutinnen aus dieser Gruppe haben mindestens 25 Sitzungen durchgeführt und darüber hinaus eine Fortbildung bei Julia Cannon (Tochter von Dolores Cannon) absolviert.

Level 3 - Diese Personen haben mindestens 125 Sitzungen durchgeführt und erfüllen die höchsten Ausbildungskriterien.

Auf der [Webseite von Dolores Cannon](#) werden weltweit sämtliche Therapeuten unter dem Titel „[Find A Practitioner](#)“ aufgeführt. Im Falle von Deutschland und Österreich auch geordnet nach Bundesland. Bei der Schweiz ist eine Suche nach Kanton möglich.

5. Wie lange dauert eine QHHT-Sitzung?

In der Regel untergliedert sich eine Sitzung in drei Teile:

Der Therapeut wird wahrscheinlich eine beträchtliche Zeit für die Kennenlernphase vorsehen. Das kann durchaus über zwei Stunden dauern.

Dann folgt die eigentliche Hypnosesitzung.

Und abschließend werden die Bandaufzeichnungen besprochen.

Insgesamt sollten Sie sich auf mindestens fünf unterbrechungsfreie Stunden einstellen. Essen Sie sich vorher gut satt.

6. Wie bereite ich mich am besten vor?

Je detaillierter Sie sich etwas vorstellen können, umso besser. Es ist immer von Vorteil, wenn Sie Ihre Visualisierungsfähigkeiten verbessern. Sie könnten sich zum Beispiel den Raum, in dem Sie sich befinden, bewusst ansehen und sich einprägen, was Sie darin sehen. Dann versuchen Sie, sich mit geschlossenen Augen möglichst viele Dinge und Details wieder vorzustellen.

Die Therapeutin wird Ihnen wahrscheinlich nahelegen, eine Fragenliste zu erstellen. Sie könnten auch zwei Listen vorbereiten, zum Beispiel eine mit gesundheitsbezogenen Fragen und eine weitere mit allgemeinen Lebensfragen.

Achten Sie auf einen allgemeinen Sprachgebrauch. Vermeiden Sie medizinische Fachbegriffe und alles, was sich Lateinisch anhört!

Bei den allgemeinen Fragen sind Ihnen keine Grenzen gesetzt; Sie können alles fragen, was Sie wissen wollen, z.B.:

- Was ist meine Lebensaufgabe?

(Das ist eine oft gestellte Frage. Bedenken Sie jedoch, dass der Mensch einen freien Willen besitzt. Sie sind nicht einem unabänderlichen Schicksal ausgeliefert).

- Wie kann ich meine Beziehung zu meinen Kindern vertiefen?

- Bei wem habe ich noch eine karmische Schuld?

- Sollte ich mehr auf persönliche Grenzen achten?

- Warum fühle ich mich unsicher?

- Welche Nahrungsmittel sollte ich meiden?

- Welche nachteiligen Eigenschaften habe ich, vor denen ich meine Augen verschließe?

- Soll ich meinen Arbeitsplatz wechseln?

- Was ist der größte Engpass in meinem Geschäft?

- Welche Fehler begehe ich immer wieder, ohne dass ich es merke?

- Wieso fühle ich mich dauernd so müde?

7. Wie lange sollte meine Fragenliste sein?

15 - 20 Fragen pro Liste dürften eine gute Faustregel sein.

8. Auf YouTube gibt es Videos über QHHT-Sitzungen. Sollte ich mir diese vor meiner eigenen Hypnositzung ansehen?

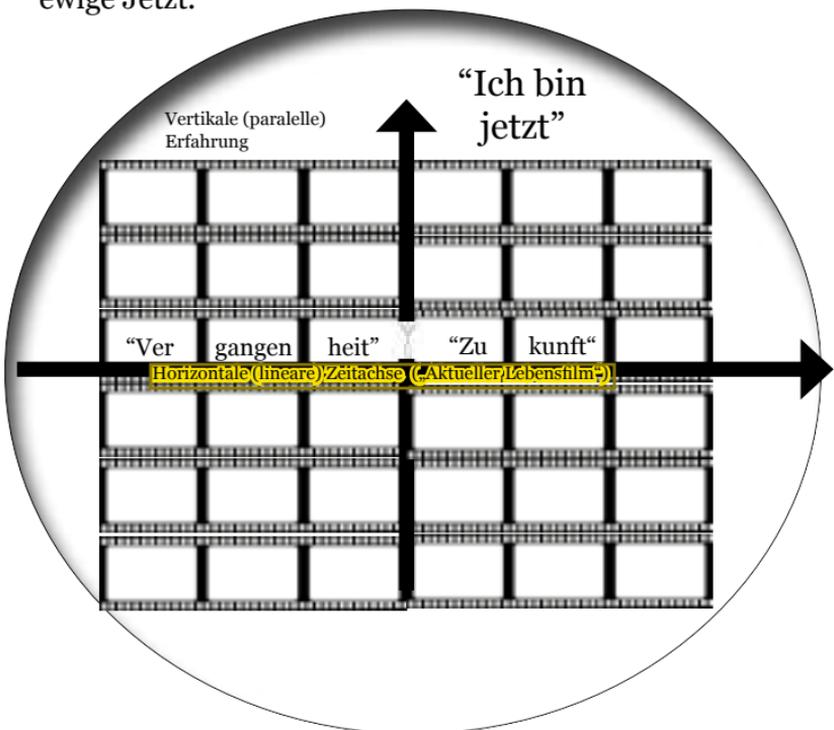
Das ist keine gute Idee. Dies würde nur Ihnen skeptischen Verstand (linke Gehirnhälfte) auf den Plan rufen.

9. Ich höre immer wieder Begriffe wie „parallele Leben“ oder „Multiversum“. Was ist damit gemeint?

Wir Menschen (gerade im Westen) denken normalerweise „linear“ (horizontal):
Vergangenheit -> Gegenwart -> Zukunft

Dadurch sehen wir nur einen äußerst begrenzten Ausschnitt aus der gesamte Realität (Weniger als 1%!).

In Wirklichkeit gibt es keine Zeit. Es gibt immer nur das ewige Jetzt.



Jetzt befinden Sie sich in einer bestimmten Szene in Ihrem aktuellen Lebensfilm. Doch darüber hinaus sind unzählige weitere Filme fertiggestellt. Diese sind jetzt ebenfalls *vorhanden*, nur befindet sich Ihr Bewusstsein nicht dort, weshalb Sie zum jetzigen Zeitpunkt nicht in einem anderen dieser Filme leben.

10. Wie soll ich mich während der Hypnosesitzung verhalten?

Reden Sie! Werden Sie zur Quasselstrippe. Je mehr Informationen aus Ihnen herausprudeln, umso besser.

Beginnen Sie vertrauensvoll mit dem ersten Wort, das Ihnen in den Sinn kommt und reden Sie drauf los. Auf diese Weise greifen Sie auf den Teil in Ihrer rechten Gehirnhälfte zu, welcher alle Antworten enthält. Analysieren Sie es nicht (linke Gehirnhälfte/Logik).

Wenn die Therapeutin Sie bittet, etwas zu sehen, sollten Sie diese Sache möglichst detailliert und farbig betrachten und beschreiben.

11. Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

In der Regel bezahlen Sie nicht pro Stunde, sondern pro Sitzung. Das genaue Honorar hängt natürlich von mehreren Faktoren ab. In den meisten Fällen werden es einige Hundert Euro sein.

12. Ich bin nicht reisefähig. Welche Optionen habe ich?

Bei einer QHHT-Sitzung wird **das** Höhere Selbst (nicht: *ein* Höheres Selbst) konsultiert. Deshalb kann auch ein Stellvertreter für Sie (oder zum Beispiel für ein Kind) mitwirken.

Es gibt unterschiedliche Konstellationen für eine solche Surrogatsitzung. Zugriff zur Aufzeichnung erhalten Sie über einen privaten Link.

13. Wird immer in ein früheres Leben (oder mehrere) zurückgegangen?

Nicht unbedingt. Das Höhere Selbst weiß, in welchem Lebensabschnitt die Antworten auf Ihre Fragen zu finden sind.

14. Ist gewährleistet, dass alle meine Beschwerden gelindert oder beseitigt werden?

In Ausnahmefällen kann es das Höhere Selbst für richtig halten, ein Malheur nicht zu beseitigen.

Beispiel: Der Klient hat ein wundes Bein, was ihn dazu zwingt, „kürzerzutreten“ und „den Fuß vom Gas zu nehmen.“

Der Klient benötigt jedoch Ruhe. Würde das Bein sofort geheilt, würde er gleich wieder „Vollgas geben“ und sich verausgaben.

Jetzt kennt der Klient aber den Grund und kann sich darauf einstellen.

Möglicherweise liefert das Höhere Selbst auch Vorgaben dafür, wie oft Sie sich die Aufzeichnungen anhören sollten. Je öfter Sie sich die Aufzeichnungen anhören, umso mehr verfestigen sich neue Nervenbahnen im Gehirn und umso klarer werden Ihren neugewonnenen Einsichten.