

Hypnose - Therapie

Jeder Mensch kann, wenn er es möchte, in einen hypnotischen Zustand versetzt werden. Es braucht für jede Hypnose eine aktive Bereitschaft, sich in diesem Zustand zu versetzen und es ist im Grunde immer eine Selbsthypnose.

Im hypnotischen Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die äussere Realität tritt in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder versunkenem Lesen vergleichen. Subjektiv wird der hypnotische Trancezustand vom Klienten in der Regel als Tiefenentspannung empfunden. Dieser kann manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle (traumartig) zugänglich machen. Suggestionen werden in Trance leichter angenommen und können für Heilungsprozesse benutzt werden. Direkte und indirekte Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen und unbewussten Potentialen. Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste. (Probleme können indirekt angesprochen werden, indem z.B. eine Geschichte erzählt wird, die Ähnlichkeit mit der Problemsituation hat und in der eine „Lösung“ gefunden wird – oder Metapher werden benutzt).

Hypnose ist nicht gleich Schlaf: Sondern eine Konzentration auf eine Idee, einen Gedanken, einen Körperteil, eine Suggestion, etc. Idealerweise ist der Klient in Hypnose körperlich zutiefst entspannt, geistig gleichzeitig hellwach, wacher als im normalen Wachzustand, denn die äusseren Reize fallen weg. Kein Hypnotiseur kann Sie veranlassen, etwas zu tun, was gegen Ihre Natur, oder Ihre moralischen und ethischen Grundsätze geht. Kein Hypnotiseur hat (oder benutzt) übersinnliche Fähigkeiten. Es handelt sich um eine lernbare Technik. Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen Klient und Hypnose-Therapeut (Rapport) sind wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.

Klinische Hypnose ist ein uraltes Heilverfahren, das schon den Ägyptern bekannt war. In unserem Kulturkreis berichtete schon Augustinus (354 – 430) von einer Schmerzbehandlung mit Hypnose. Paracelsus (1494 – 1541) empfahl Hypnosebehandlung vor allem für Nervenerkrankungen. Noch heute wird bei Hypnosetherapie auch in diesen Bereichen als sehr geeignete Behandlung eingesetzt. Der Mythos, dass in Hypnose das Individuum zu einem Automaten ähnlichen, durch den Willen des Hypnotiseurs programmierbaren Wesen werde, hat sich durch die wissenschaftlich durchgeführten Untersuchungen der letzten 40 Jahren widerlegen lassen.

Hypnose verwendet die dem Individuum innewohnenden seelischen und geistigen Möglichkeiten. Sie erleichtert den Zugang zu jenen Prozessen, die Lernen, Erinnern, Heilen, Verändern etc. ermöglichen. Die Aufmerksamkeit wird von der Oberflächlichen, gewöhnlichen Orientierung abgezogen und nach innen gewendet.

Wo kann Hypnose helfen

Verbesserung des Selbstwertgefühls

Ängste / Phobien (z.B. Flugangst, Klaustrophobie, Höhenangst...)

Depressive Verstimmungen

Stressmanagement /Burnout

Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse

Lern- und Leistungsstörungen

Schmerzbewältigung

Immunschwächen

Abhängigkeiten

Schlafstörungen

Essstörungen

Raucherentwöhnung

Lampenfieber

Wettkampfangst

Optimierung motorischer Fähigkeiten

Haben Sie ein Problem, das hier nicht aufgelistet wurde? Hypnose kann noch in so vielen Bereichen eingesetzt werden. Schreiben Sie mir ein E-Mail oder rufen Sie mich an, falls Sie Fragen haben, ich freue mich, Ihnen gerne persönlich Auskunft zugeben.