

## Reise ins Unbewusste

Die Hypnose ist schon seit Jahrtausenden ein Bestandteil der Heilungsriten verschiedenster Völker und Kulturen und blickt auf eine lange Tradition als medizinisches und psychotherapeutisches Heilverfahren.

Historisch betrachtet arbeitete im 19. Jahrhundert der Wiener Nervenarzt und Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, mit der Methode, später Johannes Heinrich Schultz, der daraus das Autogene Training entwickelte oder der Amerikaner Milton H. Erickson. Die Wirksamkeit der von Erickson entwickelten Hypnotherapie konnte in wissenschaftlichen Studien belegt werden.

Eine weitere eigenständige Form der Hypnose bilden die analytischen aufdeckenden Verfahren, wie die „Fokalanalyse“ (Fokusorientierte Hypnose; anhand der Symptome wird der Ursprung gesucht) und die „Lebensgeschichtliche Analyse“ in Hypnose (hier wird die Lebensgeschichte des Klienten in Hypnose aufgearbeitet).

## Informationen zur Therapie

Die Hypnosetherapie geht davon aus, dass sich viele Probleme und Konflikte im Unbewussten manifestieren. Die Therapie soll helfen, verdrängte problematische oder schmerzhaft Erfahrungen oder Erinnerungen aufzudecken und zu verarbeiten sowie neue „gesunde“ Verhaltensmuster zu integrieren.

Dennoch ist die Hypnose-Therapie nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet, so z. B. nicht bei Psychosen (schweren seelischen Erkrankungen) oder stark erniedrigtem Blutdruck. Wenn Sie sich für die Hypnose-Therapie interessieren, sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne umfassend.

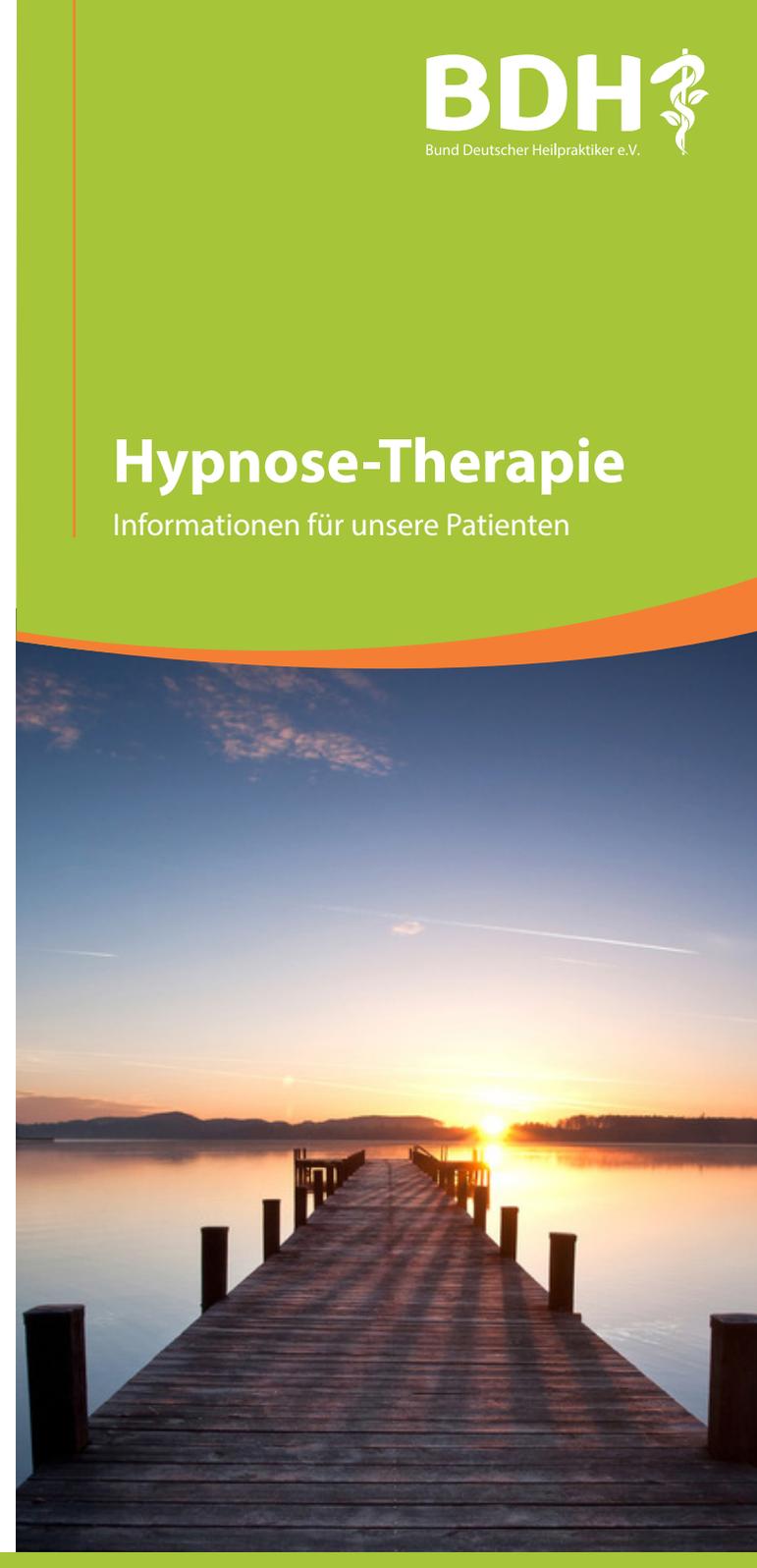
© Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Wir sind für Sie da!

Praxisstempel

# Hypnose-Therapie

Informationen für unsere Patienten



## Der heilsame „Schlaf“

Hypnose (griech. hypnos = Schlaf) bezeichnet einen Zustand tiefer Entspannung, bei dem die Aufmerksamkeit für äußere Reize vermindert ist und sich der Patient so besser auf seine „Innenwelt“ konzentrieren kann. Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem in alltäglichen Situationen, z. B. bei Tagträumen oder bei der Vertiefung in ein besonders fesselndes Buch oder einen spannenden Film. Man ist ganz „versunken“, das Bewusstsein konzentriert sich ausschließlich auf diese eine Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit für die Umwelt ist eingeschränkt, das Zeitgefühl verändert.

Gleichwohl kann der Hypnotisierte auch aktiv Tätigkeiten übernehmen, Problemlösungen finden und auch körperlich in Aktion treten (z. B. besser Lernen, Prüfungen stressfrei bestehen). Die Hypnose-Therapie nutzt diesen Zustand der sogenannten „Trance“ für therapeutische Zwecke.



## Anwendung

Während der Hypnose-Therapie sitzen oder liegen Sie ganz entspannt in ruhiger, sicherer und geborgener Atmosphäre, manchmal auch unterstützt durch besonders schönes Licht oder sanfte Musik. Dann stellen Sie sich – unter therapeutischer Anleitung – bestimmte angenehme Bilder, Situationen oder Gefühle vor (Suggestion).

Dabei hilft es dem Patient in vielen Fällen, dass er sich auf einen Gegenstand, z. B. ein Pendel oder eine Farbtafel konzentriert, während der Therapeut mit ruhiger Stimme entspannende und vertiefende Anweisungen gibt, z. B. „Ihre Augenlider werden schwer“ (Fixation).

Mit Hilfe dieser Vertiefung wird der Zustand der Trance erreicht. Dabei findet kein – wie fälschlicherweise oft angenommen – Verlust der Kontrolle oder des Willens des Patienten statt. Vielmehr behalten Sie die Kontrolle und ihre Selbstbestimmung, was natürlich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft des Patienten, sich hypnotisieren zu lassen, für die Therapie voraussetzt.

Am Ende der Hypnose-Sitzung führt der Therapeut seinen Patienten vorsichtig und sanft aus dem Zustand tiefer Entspannung zurück.

## Anwendungsmöglichkeiten

Während der Trance ist es dem Therapeuten oftmals möglich, Probleme anzusprechen oder seelische Konflikte aufzudecken, die dem Patienten in wachem Zustand u. U. gar nicht bewusst waren. Auch heilsame Sätze können in das Unterbewusstsein des Patienten eingebunden und so in vielen Fällen krankmachende Vorstellungen und Verhaltensweisen durch positive, stärkende ersetzt werden.

Zu den Anwendungsmöglichkeiten zählen beispielsweise (alphabetisch):

- Abhängigkeit von Nikotin
- Angst
- Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen bei Kindern
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Depressive Verstimmungen und Depressionen
- Geburtsvorbereitung und Gewichtsreduktion (Begleitung dabei)
- Juckreiz, Missemphindungen
- Kopfschmerzen (chronisch) und Migräne
- Neurotische, auf Verhaltensmuster fixierte Störungen
- Psychosomatische (durch seelische Belastungen ausgelöste körperliche) Erkrankungen