



WAS IST HYPNOSE?

In einer tiefen Entspannung richten wir die gesamte Aufmerksamkeit nach innen. So hat das Unterbewusstsein die Möglichkeit, sich mitzuteilen und auf die Bedürfnisse hinzuweisen. Das Unterbewusstsein nimmt sich hierfür weniger als eine Sekunde Zeit, um zu entscheiden, was es braucht. Die Lösungen sind stets einfach und umsetzbar. Sie kommen immer aus Ihren eigenen Ressourcen, so dass Sie stets selber die Kompetenz mitbringen, Ihre aktuelle Situation oder Schwierigkeit zu überwinden.

Hypnose ist real und geheimnisvoll zugleich. Ein Mensch in Hypnose stellt auch nach 100 Jahren die Forscher vor Rätsel, verblüfft Wissenschaftler aus Harvard, Freiburg oder Stanford immer wieder neu. In der hypnotischen Trance passieren unerwartete Dinge. Ein Mensch kann etwas sehen, riechen oder schmecken, was es gar nicht gibt oder umgekehrt ignorieren, was tatsächlich existiert. Zum Beispiel Schmerz. Das neue Interesse an medizinischer Hypnose lässt sich zum Teil auf Erfahrungen von Militärärzten im Zweiten Weltkrieg zurückführen, die manchmal ohne Narkose amputieren mussten. In tiefer Trance empfanden die Soldaten keinen Schmerz.

HYPNOSE – EIN NATÜRLICHER ZUSTAND?

Viele Forscher glauben inzwischen, dass wir mehrmals täglich für kurze Zeit in hypnoseähnliche Zustände fallen (etwa alle 90 Minuten, daher der Pausenrhythmus in Schulen). Kinder bis zum siebten Lebensjahr sind sogar ständig in diesem Trancezustand. Fast jeder ist schon einmal Auto gefahren und kann sich hinterher nicht erinnern, was unterwegs passiert ist. Beim Lesen eines Krimis vergisst man die Welt um sich, und spielende Kinder muss man oft dreimal zum Essen rufen. Alles Zustände, die dem der Hypnose verblüffend ähneln.

Der Zustand der Hypnose ist ein ganz natürlicher dritter Bewusstseinszustand, der uns also auch im Alltag allen bekannt ist. Neben Schlaf und Wachsein. Symbolisch ist der Trance-Zustand zu verstehen als Tor zwischen Tages- und Nacht-Bewusstsein.

Eine Art Hoch-Konzentration während körperlicher Entspannung. Wenn wir als Hypnosetherapeuten diesen Zustand herstellen, sprechen die therapeutischen und mit Ihnen abgesprochenen Suggestionen nicht mehr das bewusste Alltagsdenken an. Sie erreichen unterbewusste Schichten und treffen hier auf die dortigen Verarbeitungsmechanismen und Lösungsmöglichkeiten. Auf dieser Ebene wird entschieden, welches Muster wie eine Art Autopilot im Wachbewusstsein gewählt wird. Da die (Selbst-) Hypnose auf dieser Ebene arbeitet, hat sie die Qualität von schlafwandlerischer Sicherheit:

Das Bewusstsein wird an einem Ort der Sicherheit in den hypnotischen Schlaf versetzt.

Trance verändert die Hormonzusammensetzung im Blut auf eine Komposition, die Stress reduziert. Der Körper entspannt, die Gedanken kommen zur Ruhe, das Unterbewusstsein öffnet sich und lässt neue Situationen zu.

Sie behalten während des gesamten Prozesses die Kontrolle, wenn Sie diese brauchen.

WOBEI KANN HYPNOSE HELFEN UND WAS HEISST FÜR UNS "HELFEN"?

Medizinische Hypnose kann in sehr vielen Lebensbereichen und Problemfeldern helfen, egal ob in geistig-seelischen oder in körperlichen Bereichen.

Wo medizinische Hypnose als Therapie indiziert ist, ist sie statistisch gesehen zu 70 Prozent erfolgreich (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Hypnose DGH). Neben den allgemein statistischen Angaben gibt es aber auch unsere Praxiserfahrung.

Für uns bedeutet erfolgreich helfen:

Das Symptom wird in seiner Ursache erkannt und gelöst (zum Beispiel Ängste, Krebs), das Symptom kann gefahrlos ohne Ursache abgestellt werden (zum Beispiel Rauchen), ein Symptom kann zwar nicht ganz abgestellt, aber deutlich reduziert werden (zum Beispiel Tinnitus von 100 auf 20 %), die Symptomwahrnehmung wird so verändert, dass man mit dem Problem viel besser und gelassener umgehen kann, ohne dass es ganz verschwindet (zum Beispiel chronischer Schmerz, Eifersucht, Sorgen)



ÜBERSICHT NACH SYMPTOMBEREICHEN

Bei diesen Themen und Problemen wird medizinische Hypnose eingesetzt, um auf mentaler und als Folge auf physischer Ebene in einem entspannten Zustand an gute Ergebnisse zu kommen.

Verhalten:

- Abnehmen oder Zunehmen mit Hypnose, sorgsamer Umgang mit dem eigenen Körper
- Raucherentwöhnung mit Hypnose
- Alkohol (maßvoll Trinken)
- Schlafstörungen
- Stress (akuter Stress, Dauerstress, Burn-out)
- Psyche und Psychosomatik

- Ängste, Phobien, Panikattacken
- Isolierte Phobien (zum Beispiel Spinnenphobie)
- Flugangst
- Reizdarm
- Körperliche Beschwerden

- Allergien
- Operationen (Vorbereitung, Anästhesie durch Hypnose)
- Krebs, Chemotherapie-Begleitung
- Immunsystem
- Neurodermitis
- Tinnitus
- Zahnarzt-Behandlungen
- Schmerzen

- Akute Schmerzen
- Chronische Schmerzen
- Phantomschmerzen
- Neuralgien
- Kopfschmerzen, Migräne
- Rückenschmerzen
- Fibromyalgie
- Lebenshilfe

Kinder-Hypnose (auch Jugendliche):

Kinder ab vier Jahren profitieren von Hypnose, die hypnotischen Verfahren unterscheiden sich aber. Hypnosetherapeuten sollten speziell in Kinder-Hypnose ausgebildet sein, um erfolgreich zu arbeiten bei:

- ADHS
- LRS
- Konzentrationsschwächen
- Bettnässen
- Mobbing
- Ängste, auch Schulangst
- Schmerzen
- Stottern
- Trauerbewältigung, auch bei verlorenen Haustieren
- Schlafwandeln