

Was ist Hypnose?

Hypnose gilt als ältestes Verfahren mit medizinischer, psychotherapeutischer und psychosomatischer Tradition.

In der Hypnose wird der Klient durch den Therapeuten dabei unterstützt, einen Trancezustand selbst herbeizuführen. Trance ist uns als ein Alltagsphänomen bekannt (z.B. Tagträume, im Sport, ganz in Aktivitäten "abtauchen"), d.h. jeder kann es!

Normalerweise nehmen wir Dinge in unserer Umgebung nahezu gleichwertig wahr (gestreute Aufmerksamkeit).

In diesem besonderen Bewusstseinszustand richten wir unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt oder Aspekt (fokussierte Aufmerksamkeit). Hierdurch treten andere Dinge, z.B. Umgebungsgeräusche, in den Hintergrund.

In der therapeutischen Trance richtet der Klient die Aufmerksamkeit mit Hilfe des Therapeuten gezielt nach innen und ermöglicht so den Zugang zu eigenen inneren Kräften und Ressourcen.

Obwohl auch im bewussten Zustand unsere Fähigkeiten immer da sind, können wir sie z.B. infolge von Stress, Angst oder anderen Blockaden nicht immer nutzen.

Das Wachbewusstsein ist begrenzt!

In unserem Inneren hingegen liegt das gesamte Wissen aller jemals gemachten Erfahrungen, alle Fähigkeiten, alle kreativen Potenziale etc.. Wir verfügen über viel mehr innere Schätze als wir denken und nutzen.

In der Trance bedient man sich über innere Bilder (die Sprache des Unbewussten) der Möglichkeiten dieses eigenen, wesentlich kompetenteren Teils, des eigentlichen inneren Experten.

Gemeinsam mit dem Therapeuten werden Lösungen, Veränderungen von Verhaltensmustern und Wahrnehmungen (besonders wichtig z.B. bei Schmerz), Verarbeitung defizitärer oder traumatischer Erfahrungen, Anregungen psychophysiologischer Prozesse, Unterstützung somatischer Heilung und Vergrößerung des Handlungsspielraums erzielt.

Wichtige, teilweise belastende Hypnoseinhalte werden mit dem Therapeuten im Team aufgearbeitet und als Ressource zugänglich gemacht.

Wichtig ist hierbei die Erfahrung, dass man, entgegen der weit verbreiteten Meinung, in der Hypnose die Kontrolle über sich selbst behält und den Prozess willentlich jederzeit abbrechen kann.

Die Wirksamkeit der Hypnose ist in zahlreichen kontrollierten Untersuchungen nachgewiesen. Das [Milton Erickson Institut Hamburg](#) zitiert beispielsweise eine Metastudie mit insgesamt über 5000 Klienten (vgl. Meyer et al., 1991; Smith et al., 1980).

Besonders zahlreich sind die positiven Effekte der Hypnose im Bereich Schmerz (z.B. Kopfschmerz, Migräne, Krebschmerz, Schmerzen bei medizinischen Eingriffen, chronische Schmerzen).

Auch in der Behandlung von Angst- und Schlafstörungen, Adipositas (starkes Übergewicht), Hypertonie (Bluthochdruck), Asthma, Allergien, Depression, Tinnitus, Bruxismus (Zähneknirschen), Stottern, Rauchen, Stresserkrankungen etc. zeigt sich Hypnose als sehr effektiv.

Im Vergleich zu anderen therapeutischen Verfahren zeigen sich bei der Hypnose außerdem wesentlich schnellere Effekte, d.h. schon nach wenigen Sitzungen.

Insgesamt handelt es sich bei der Hypnose also um ein hoch wirksames Verfahren, das gerade deshalb einen besonders verantwortungsvollen und kompetenten therapeutischen Umgang erfordert. Leider ist dies in der Praxis nicht immer der Fall, wie unzählige "Horrorgeschichten" über Hypnose zeigen. Gerade Bühnenhypnosens, in denen Menschen sich lächerlich machen, aber auch zweifelhafter Umgang mit Hypnose in diversen "Seminaren", haben den Ruf dieses Verfahrens vielfach geschädigt.

Daher raten wir Ihnen, bei der Auswahl der Therapeuten und Veranstalter, diesbezüglich unbedingt auf eine seriöse Ausbildung und entsprechenden therapeutischen Hintergrund zu achten.

Termine:

- für Einzel Sitzungen
nach Absprache unter 04192 / 814640 (bitte
Namen und Anliegen angeben)
- für Kleingruppensitzungen
(z.B. Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion)
folgen in Kürze

Kosten:

Einzel Sitzungen: 75 Euro pro Sitzung
(90 Minuten)

Kleingruppensitzung: 200 Euro
(ca. 4 Stunden)