

## **Hypnose**

Hypnose kennen die meisten Menschen von Zaubershow im Fernsehen o. ä. Doch was da Erstaunen hervorrufen will, ist nur ein Teil der Hypnose und hat mit der medizinisch angewandten Hypnose wenig zu tun.

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Naturheilverfahren und darf nur von ausgebildeten Hypnose-Therapeuten angewandt werden. Hypnose ist eine aktive Herbeiführung eines Trance-Zustandes, also ein vorübergehenden Zustand der vollkommenen Aufmerksamkeit nach innen, des sogenannten Alpha-Zustandes. In diesem Bewusstseinszustand vollkommener Entspannung wird der Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht, zu dem wir im „normalen Alltagsbewusstsein“ keinen Zugriff hätten. Es ist ein Zustand, in dem sämtliche Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen besser zugänglich sind – das erfordert natürlich ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeuten.

Im Trance-Zustand ist jeder Mensch in der Lage, eigene Antworten auf seine Probleme zu finden, weil er seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Ängsten näher kommen kann, als ihm dies je in bewusstem Zustand gelingen würde. Die Wirkung „positiver Informationen“, die Suggestion in Zusammenarbeit mit dem Hypnotiseur und Selbstheilungskräfte des Hypnotisierten sind es, die den Heilungsprozeß in Gang bringen.

### **Hypnose bietet Hilfe rundum für Menschen auf ihrem Lebensweg.**

Die Heilhypnose kombiniert bewährte Strategien aus klassischer, moderner und analytischer Hypnose und Hypnotherapie und bietet so ein vollkommen klientenzentriertes Verfahren. Damit lässt sich für jeden Patienten eine geeignete Technik zur Lösung seiner Probleme und zur Einleitung des medizinischen Heilungsprozesses finden.

Der Erfolg von Hypnose ist für viele Gebiete wissenschaftlich belegt; so fanden z. B. Patienten, die an Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautproblemen oder Impotenz litten, Linderungen nach einer Hypnose. Die Methode hilft aber auch bei Panikattacken, Schlafstörungen, Depressionen, zur Traumata-Bewältigung, Suchtproblematiken u. v. a.

Auch zur Vorbereitung von Operationen, Stärkung des Selbstbewusstseins, der Durchsetzungskraft und Selbstwertgefühls kann Hypnose außerordentlich unterstützend und wirksam sein. In der Hypnosesitzung können auch Fragen um berufliche Anforderungen, um Leistungsdruck (mobbing), oder auch Selbstvermarktung geklärt werden.