



Stand: 01/2014

Was ist Hypnose?

Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich anerkannte und langjährig erprobte psychotherapeutische Methoden.

Hypnose ...

... ist ein natürliches Phänomen.

... ist ein veränderter Bewusstseinszustand (auch hypnotische Trance) tiefer gebündelter innerer Aufmerksamkeit

... ist eine Technik zur Heilung und Stärkung von Körper und Seele

... wird normalerweise als angenehme Entspannung empfunden (Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt), unterscheidet sich aber vom Zustand des Schlafs und der Ohnmacht

... wird mental erlebt als intensive Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Lebensmut, Kraft, Sicherheit oder Beruhigung. Das rationale Denken tritt in den Hintergrund, während eine bildhafte Verarbeitung einsetzt und Vorstellungen auf allen Sinneskanälen aktiviert werden.

... führt dazu, dass die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben gerichtet wird, während die Wahrnehmung der Außenwelt eher in den Hintergrund tritt.

... erfordert das Erlauben und das Mitgehen des Klienten:

Man verbleibt im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte.

Man ist weder bewusstlos noch wehrlos.

Man gibt die Kontrolle nicht aus der Hand.

Selbstkontrolle und Autonomie bleiben erhalten.

Man ist sich seiner Gefühle, Handlungen und Aussagen bewusst.

Was ist Hypnotherapie?

Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt wird. Hypnotherapeutische Methoden können eigenständig oder in Kombination mit anderen psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt werden.

Verhalten, Kognitionen und emotionales Erleben hängen unmittelbar zusammen und stehen im Fokus von therapeutischen Veränderungsprozessen. Die Hypnosetherapie zielt primär auf die Aktivierung von emotionalem Erleben.

Hypnotherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das hypnotische Trance als einen veränderten Bewusstseinszustand dazu nutzt, gewünschte Verhaltensänderungen zu ermöglichen, Veränderungen im Denken vorzunehmen, ungünstige Einstellungen und Haltungen zu verändern, gefühlsmäßige Muster zu verändern, emotional belastende Ereignisse und Empfindungen zu bearbeiten, physiologische und biochemische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern.

Therapieziele sind die Problembewältigung durch Zugang zu eigenen Ressourcen zu verbessern, störenden Affekte zu schwächen, schwer zugängliche Gefühle wiederinzubeziehen sowie physiologische Prozesse zu beeinflussen.

Hypnotherapie ist primär eine lösungsorientierte Behandlungsmethode. Sie kann

außerdem durch Altersregression (in die Vergangenheit) zur Aufdeckung und Klärung konflikthafter Hintergründe von Problemen angewendet werden.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung von Hypnose in der Therapie ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Diese ermöglicht es dem Klienten, die bewusste Kontrolle – soweit sie einer effektiven Problemlösung im Wege steht - zu reduzieren und implizite Lernvorgänge, kreative Potentiale und unwillkürliche Reaktionen des Körpers in den Veränderungsprozess einzubeziehen. Dies wird durch Visualisierung, Imagination und Lösungsphantasien erreicht.

Was bewirkt Hypnose?

Über hypnotische Suggestionen und die Aktivierung von Ressourcen erfährt der Klient den Zugang zu Verhaltens- und Erlebnisweisen, die für eine erfolgreiche Therapie genutzt werden können. Dabei wird das im Patienten unbewusst vorhandene Potenzial an positiven Erfahrungsmöglichkeiten, unbewussten Bewältigungsstrategien und eigenen Stärken mit hypnotherapeutischen Techniken verfügbar gemacht. Oft sind auch wichtige Erfahrungen der Vergangenheit, die in der hypnotischen Trance auftauchen und bearbeitet werden, für die Behandlung gegenwärtiger Probleme von Bedeutung.

Effekte im Überblick:

Hypnose...

- ... entkrampft physisch und psychisch; die Tiefenentspannung unterstützt somatische Heilung
- ... unterstützt innere Suchprozesse nach Problemlösungen
- ... ermöglicht das Auftauchen neuer Ideen und Lösungswege... aus dem Unbewussten, scheinbar wie von selbst
- ... stärkt und erweitert Ressourcen
- ... unterstützt neue Lernerfahrungen auf Basis vorhandener Fähigkeiten
- ... erweitert den inneren Bezugsrahmen und vergrößert die Handlungsspielräume

... erhöht die Suggestibilität; sie wirkt mittels Suggestionen (gezielte Formulierungen)

... verändert innere Bilder, Sichtweisen, Perspektiven, innere Dialoge

... trägt zur Stärkung der Persönlichkeit bei

... wirkt angstmindernd

... ermöglicht die Bearbeitung von Traumata

Wie wirkt die Trance?

Die Wirkung der hypnotischen Trance entsteht...

... durch Zugang zum Unterbewusstsein

... durch Kommunikation mit dem Unbewussten

... durch Zugang zu den unbewussten Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten des Klienten

... durch gesteigertes Erinnerungsvermögen

... durch Herabsetzung der Schranken zum Unterbewusstsein mit Aufdeckung unbewusster Krankheitsursachen und -zusammenhänge durch einen direkten Zugang

... durch Regression in früheste Entwicklungsphasen mit einer Reaktivierung des damaligen Bewusstseinszustandes und der damaligen Emotionen, um diese auf der ursprünglichen Ebene zu bearbeiten

... durch direkte Einflussnahme auf der somatischen Ebene

Was ist das Unbewusste?

Das Unbewusste

... ist eine weise, kluge und wohlwollende Instanz innerhalb des Menschen.

... wirkt unwillkürlich, außerhalb der bewussten, willkürlichen Kontrolle.

... ist zugänglich mittels hypnotischer Techniken.

... ist die „Hüterin“ noch verborgener aber vorhandene Fähigkeiten, Ressourcen und Möglichkeiten, die sich zur aktuellen Problemlösung aktivieren lassen.

... ist eine „Fundgrube“ für Entwicklung und Heilung.
... ein „Archiv“ von vergessenen hilfreichen Erfahrungen.

Wie wirksam/effektiv ist Hypnose bzw. Hypnotherapie?

Hypnose bzw. Hypnotherapie weisen eine unbestritten sehr hohe Wirksamkeit auf.

Mehrere Hundert wissenschaftliche Untersuchungen zur Effektivität belegen dies.

Was sind typische Anwendungsgebiete?

Wie eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien und die klinische Erfahrung zeigen, können eine Vielzahl psychischer Probleme wirkungsvoll mit Hypnotherapie behandelt werden. Zu den Anwendungsbereichen zählen generell die Heilung an Körper und Seele. Hypnose wird zur Behandlung von Ängsten, Depressionen, Zwängen und Essstörungen eingesetzt. Auch bei der Behandlung von Süchten (z. B. Rauchen) und chronischen Schmerzen hat die Hypnose ihren Platz. Weiterhin können Schlafstörungen und sexuelle Störungen mit Hypnose effektiv behandelt werden.

Anwendungsgebiete im Überblick:

- Ängste (soziale Ängste, Panikattacken etc.)
- Folgen traumatischer Erfahrungen (aus der Kindheit, nach Unfällen etc.)
- Zwänge
- Depressionen
- Psychosomatische Störungen, bei denen psychische Faktoren und körperliche Erkrankungen in Wechselwirkung miteinander stehen
- sexuelle Störungen
- Suchtverhalten (Rauchen, Drogen, Alkohol)
- Gewichtsreduktion
- Essstörungen (z. B. Bulimie)

- Stressfolgen, Burnout
- Mentale Stärkung im Bereich von Coaching und Sport
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen
- Schmerz (organisch, psychogen, iatrogen)
- Zahnbehandlung (Angst, Schmerz)
- Geburten und Geburtsvorbereitung
- Operationen und Operationsvorbereitung
- Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern

Für wen eignet sich Hypnose?

Die meisten Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, eine bildhafte Vorstellung zu aktivieren und sich auf eine vertrauensvolle Beziehung zu dem behandelnden Hypnotherapeuten einzulassen.

Klientengruppen:

- Erwachsene
- Kinder
- Paare
- Familien
- Gruppen

