

Hypnose



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Die Kraft der Hypnose: Wie wirkt sie?

Liebe Patientinnen und Patienten,

Hokuspokus? Alles nur Einbildung? Hypethema? Damit Sie die Kraft und vor allem die Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose besser einschätzen können, hier einige Informationen die Ihnen dabei helfen. So können Sie überprüfen, ob Hypnose für Sie infrage kommt. Studien belegen, dass Hypnose bei Ängsten, Schlafstörungen, Neurodermitis, Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, Depressionen, Reizdarm, Schmerzen und allgemein bei Stressabbau hilft, vor allem wenn andere Therapieversuche gescheitert sind. <http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm> Sie kann auch bei Blockaden, zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Entspannungstraining, zur Konzentrationssteigerung und Ressourcenstärkung oder auch zum Mentaltraining angewendet werden.

Was ist Hypnose?

Das griechische Wort "hypnos" heißt zu deutsch Schlaf, doch bei der Hypnose handelt es sich nicht um Schlaf, sondern um eine Trance, eine Art Flow-Gefühl. Es ist ein angenehmer, entspannter und angstfreier Zustand, der neben einer veränderten Selbstwahrnehmung mit mehr Fantasie und Kreativität sowie mit einem verbesserten Vorstellungsvermögen verbunden ist. Patienten nehmen dabei alles wahr, sind jedoch fokussiert und Reize lassen sich ausblenden. Sie sind nicht willenlos dem Therapeuten ausgeliefert und Interventionen sind immer möglich. Suggestionen, die die Behandlung unterstützen, werden vorab genau durchgesprochen.

Jeder Mensch ist mehrfach am Tag in "Hypnose", zum Beispiel beim Tagträumen, beim Lesen eines spannenden Buches, bei einer konzentrierten Arbeit oder beim meditieren. Das Gehirn sendet dann die so genannten Alphawellen aus. Dies ist genau der Zustand, der auch in der Hypnose erreicht wird.

Hypnotische Trance ist mit einer Beruhigung und Harmonisierung der inneren Rhythmen verbunden. Es stellt sich eine ruhige, regelmäßige und langsamere Atmung und eine ausgeglichene Herz-Kreislauf-Aktivität ein (Herzfrequenz, Blutdruck). Der Muskeltonus des gesamten Körpers vermindert sich, die Blutgefäße erweitern sich. Der Stresshormonspiegel sinkt.

Wie wirkt Hypnose?

Hypnose ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie wirkt sowohl auf der geistigen, emotionalen als auch auf der körperlichen Ebene. Hypnose ermöglicht es, **die emotionalen Ursachen einer Blockade, Angst, Erkrankung etc. zu erkennen und zu behandeln**. Es kann dann ein Veränderungs- und Heilungsprozess auf allen Ebenen beginnen.

Die entscheidende Kraft der Hypnose ergibt sich aus der Möglichkeit des **direkten Zugangs zum Unterbewusstsein**. Hier sind die Erlebnisse, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen gespeichert, die uns oft nicht bewusst zugänglich sind und weshalb andere Therapieformen oft scheitern.

In der Hypnose treten Alltagsdenken und die Wahrnehmung der eigenen Person in den Hintergrund. Dadurch fallen die üblichen Kriterien und Bewertungen („Darf und kann ich das? Wie sieht das aus? Was sagen die anderen?“) weg und Inhalte können neu verknüpft und anders bewertet werden. Durch die Hypnose werden Dinge klarer, Verbindungen werden sichtbar.

Es werden Erfahrungen einbezogen, die einem im normalen Denken gar nicht einfallen würden (z.B. Kindheits-erinnerungen), weil sie zu weit weg erscheinen, aber doch zu einer neuen Sichtweise etwas Interessantes beitragen und ein neuer Bezug hergestellt werden kann.

Es besteht eine Offenheit für Suggestionen, die vom Hypnotiseur geäußert werden. Verhaltensmuster können erkannt und durchbrochen (z.B. Rauchen, Erröten, Nervosität), emotionale Blockaden aufgelöst und die Heilung körperlicher Leiden in Gang gesetzt werden.

Hypnose



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Sämtliche organischen Vorgänge können beim Menschen beeinflusst werden, z.B. die Magen- und Darmtätigkeit, Herztätigkeit, Blutdruck, Drüsenfunktionen, Muskel- und Nerventätigkeiten und Schmerzzustände. Mittels Hypnose können alle körpereigenen Selbstheilungsmechanismen aktiviert, die mental-psychischen Kräfte verbessert und somit tiefgreifende Veränderungen im Organismus hervorgerufen werden.

Ein weiterer Vorzug der Hypnose besteht darin, dass sie sich sehr gut mit anderen therapeutischen Verfahren kombinieren lässt. Hier wirkt die Hypnose als Katalysator für die mit ihr kombinierte Methode. Aufgrund der guten therapeutischen Möglichkeiten der Hypnose können oft selbst Erkrankungen erfolgreich behandelt werden, die vielen verschiedenen vorangegangenen Therapien getrotzt haben.

So können z.B. Anker gesetzt werden, die die Patienten in ihrem Vorhaben massiv unterstützen (Düfte, Farben).

Einige Kontraindikationen gibt es: Schwere geistige Behinderung, akute Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Epilepsie und schweren Herz- und Kreislauferkrankungen.

Hypnose seit 2006 anerkannt

Seit März 2006 ist Hypnose durch den **Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie** mit Ärztlichen Vertretern aus der Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologischen Psychotherapeuten u.v.a. als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie in Deutschland anerkannt. <http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-wissenschaft.htm>.

Diese Hypnosetherapien biete ich an:

Hypnosetherapien	Beschreibung
Suggestive Hypnose	Direkte Ansprache des Unterbewusstseins z.B. zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion oder Rauchentwöhnung. Blockaden werden gelöst und Anker gesetzt.
Entspannungshypnose	Die tiefe Entspannung kann sich regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem auswirken. Patienten werden aufnahmefähiger, die Basis für mentale Veränderungsprozesse. Es ist ein Zustand gesteigerter Lernfähigkeit (z.B. Unterstützung bei Lernblockaden).
Yager-Code	Mit dem Yager-Code wird das Höhere Selbst (Überbewusstsein, Zentrum) angesprochen. Es hat Zugang zu allen Teilen des Unterbewusstseins und kann mit ihnen in Kontakt treten und sie rekonditionieren. Es ist eine sehr einfache und wirksame Methode z.B. bei Ängsten, Blockaden.
Analytische Hypnose	Eine besonders tiefgreifende Hypnoseform: Die Patienten sprechen während der Hypnose und berichten von Gefühlen, Kindheitserlebnissen, Körperempfindungen u.a. (gut bei Entscheidungsfindung, Ernährungsumstellung, Ressourcenaktivierung, Persönlichkeitsentwicklung, Ursachenfindung von Blockaden oder Erkrankungen u.a.).

Weitere Informationen finden Sie unter TherMedius <https://www.hypnoseausbildung-seminar.de/> und unter <https://www.stern.de/tv/die-kraft-der-hypnose-3571340.html>.

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an oder schreiben mir eine E-Mail.

Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihre

Astrid Neumann