

Langsame Steigerung der Therapie

Hypnotherapie wirkt sehr schnell, aber kein Sportler wird seine Karriere in der Nationalmannschaft beginnen, sondern sich langsam steigern. Auch im Rahmen einer Hypnotherapie wird man nicht mit komplexen Techniken beginnen, und somit das Unterbewusstsein überfordern, sondern man wird sich langsam zum Ziel vorarbeiten. Überzogene Wunschvorstellungen verhindern den Erfolg der Therapie. Bei einer langsamen Steigerung der Therapie und der Etablierung von Teilzielen ist der Therapieerfolg erheblich nachhaltiger, als bei einer zu schnellen Vorgehensweise. Denken Sie daran, dass Ihr „Problem“ auch nicht von heute auf morgen entstanden ist, sondern sich langsam entwickelt hat.

Zusammenfassung

Obwohl gerade in Deutschland noch immer Angst vor dem Thema Hypnose vorherrscht - was aufgrund der Scharlatanerie in Shows und Diskotheken verständlich ist - bietet die Hypnotherapie in ihrer deutlich komplexeren und umfangreicheren Form als Lebenshilfe und Mittel zur Selbsterkennung immer mehr Menschen eine Anlaufstelle.

In den letzten Jahren hat sich die Hypnotherapie in vielen medizinischen und nichtmedizinischen Bereichen immer mehr etabliert. Neben den medizinischen und zahnmedizinischen Bereichen wird die Hypnotherapie erfolgreich in der Geburtsvorbereitung & Geburtshilfe, in der Lebenshilfe, im Sport und Fitness, im Management & Sales und im Bereich Wellness, Beauty & Anti-Ageing eingesetzt.

Marion Weber Psychotherapie (HPG)

Privatpaxis für Selbstmanagement, Psycho- und Traumatherapie

Marsstr. 14B (Innenhof)

80335 München

089 – 124 15 371 (AB)

- nur 5 Min. von Hauptbahnhof München entfernt -

Email: MarionWeber@MWSelbstmanagement.de

■ Verhaltenstherapie ■ Hypnotherapie ■ Klopf-Akupressur ■

www.MWSelbstmanagement.de



Informationen zur Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine Therapie, die auf Hypnose basiert, um durch die gezielte Arbeit mit dem Unterbewusstsein ein festgelegtes Ziel zu erreichen.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, befinden wir uns in einem Zustand zwischen Schlaf und Wachbewusstsein. In dieser Phase sendet unser Gehirn Alphawellen aus, Wellen mit einer Frequenz zwischen 8 und 14 Hertz. Dieser Alphazustand ist genau der Zustand, der unter Hypnose künstlich herbeigeführt wird. In diesem Zustand ist jeder Mensch wesentlich suggestibler, das heißt empfänglicher für Eingebungen von Außen, als im Wachzustand. Das geht so weit, dass in dieser Phase das Unterbewusstsein direkt angesprochen werden kann, und damit können Potenziale angeregt werden, die wesentlich über unsere gewohnten Fähigkeiten hinausgehen. So können durch das Unterbewusstsein beispielsweise auch körperliche Abläufe verändert werden. Und dennoch, obwohl in diesem Zustand die Kritikfähigkeit stark herabgesetzt ist, wird kein Mensch gegen seine eigene, innere Ethik verstoßen. Kein Mensch wird, wie dies oftmals in der Sensationspresse erfunden oder in Hypnoseshows vorgespielt wird, seine natürlichen Grenzen der Ethik und Moral überschreiten.

Vielmehr können durch die richtig ausgeführte Hypnose nützliche Kräfte mobilisiert werden, auf die wir im Wachzustand meist nicht zugreifen können.

■ Verhaltenstherapie ■ Hypnotherapie ■ Klopf-Akupressur ■

www.Energetische-Psychotherapie-Starnberg.de

Verlauf einer Hypnotherapie

Seit über 4.000 Jahren dient Hypnose zu Heilzwecken, indem körpereigene Kräfte aktiviert werden. Zahlreiche Beschwerden, Leiden und Krankheiten können durch Hypnose positiv beeinflusst, oder ihnen vorgebeugt werden:

Ängste und Phobien (z.B.: Flug-, Höhen-, Prüfungsangst)
Sprachprobleme (Stottern, Sprachfehler, etc.)
Depressionen und Missstimmungen
Sucht- und Gewohnheitsprobleme (Rauchen, Alkohol etc.)
Ernährungs- oder Gewichtprobleme (auch Fett- oder Magersucht)
Stressproblematiken und Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen
Kinderprobleme (Einnässen, Einkoten, Nägelkauen, ADS, etc.)
Ein- oder Durchschlafprobleme, Schnarchen oder Zähneknirschen
Verhaltensprobleme (Schüchternheit, Aggressionen etc.)
Schmerzen (Kopf, Rücken, etc.)
Sexuelle Probleme (Impotenz, Frigidität)
Heuschnupfen, Tinnitus und Allergien verschiedenster Art uvm.

Hypnotherapie ist eine Methode, mit der viel bewirkt werden kann, ohne dem Körper mit der Zuführung von Giftstoffen zu schaden und sich unerwünschten Nebenwirkungen von Arzneimitteln auszusetzen.

Am Anfang einer Hypnotherapie steht eine Anamnese, eine „Bestandsaufnahme“, also ein Gespräch, in dem genau die Therapieziele und die Vorgehensweise festgelegt werden. Erst dann beginnt der Fachhypnotherapeut mit der Einleitung der Hypnose und bedient sich dabei unterschiedlicher Techniken, um eine Trance herbeizuführen. Je nach Art der Behandlung und Zielsetzung ist eine unterschiedliche Tiefe der Trance erforderlich:

- 🕒 **Leichte Hypnose:** Der Hypnotisierte befindet sich in einem leichten Entspannungszustand, sein Bewusstsein ist voll aktiv. Einfache Suggestionen werden dennoch angenommen. Obwohl die meisten Menschen nach einer leichten Hypnose beteuern, gar nicht in Hypnose gewesen zu sein und sich an alles zu erinnern, sind die Suggestionen wirksam.
- 🕒 **Mittlere Hypnose:** Der Hypnotisierte befindet sich in einem tiefen Entspannungszustand. Das Wachbewusstsein ist dabei kaum noch aktiv, eine hohe Einflussnahme auf Wahrnehmung und Gefühle des Hypnotisierten ist möglich. Nach der Hypnose fühlt sich der Patient ausgeruht und wohl, wie nach einem leichten, erholsamen Schlaf.
- 🕒 **Tiefenhypnose:** Der Hypnotisierte erreicht einen Zustand absoluter Entspannung. Einfache Suggestionen entfalten hier sehr viel mehr Kraft und komplizierte Suggestionen, wie Altersregressionen werden möglich, ebenso wie komplexe posthypnotische Befehle. Nach der Hypnose hat der Patient das Gefühl, lange und tief geschlafen zu haben.

Es gibt jedoch keine exakte Trennung zwischen den Stadien, die Übergänge sind fließend.

Die Annahme, man sei bei einer Hypnose „wie narkotisiert“ ist ein Irrtum, wie auch die Annahme, man sei dem Therapeuten völlig ausgeliefert. Diese Irrtümer werden von der Showhypnose bewusst erzeugt, um sie als etwas Sensationelles darzustellen.

In der so genannten Wirkungshypnose wird das eigentliche Therapieziel schrittweise erarbeitet. Dies erfolgt dadurch, dass beim Patienten Bilder oder Gefühle erzeugt werden, die Wünsche hervorrufen, und unser Unterbewusstsein bestrebt ist, diese Vorstellungen zu realisieren.

Schließlich führt der Behandler den Patienten wieder aus der Hypnose heraus, wobei er dabei darauf achtet, dass nur die gewollten Suggestionen weiter nachwirken und alle anderen aufgehoben werden.

Wer ist hypnotisierbar?

Grundsätzlich ist jeder Mensch hypnotisierbar. Hypnose setzt Vertrauen zum Behandler voraus, und wenn das Unbewusste dieses Vertrauen nicht erzeugt, ist jeder Hypnoseversuch zum Scheitern verurteilt. Auch die Tiefe der Trance ist unterschiedlich. Insbesondere beim ersten Versuch erreichen sehr viele einen leichten, nur wenige einen mittleren und sehr wenige einen tiefen Trancezustand.

Hypnose ist erlernbar. Mit jeder Hypnose wird die Trance schneller erreicht und auch tiefer. Besorgen Sie sich daher eine Entspannungs-CD Ihrer Wahl, die Sie mindestens 2 Wochen lang täglich anhören. So kann sich Ihr Körper langsam an den ihm entsprechenden Entspannungszustand gewöhnen. Bei Fragen zu Auswahl und Anwendung der CD wenden Sie sich an Ihren Therapeuten.

Hypnose ist ein schöner, erholsamer Zustand und man fühlt sich oftmals nach der Trance wie nach einem erholsamen Schlaf oder einer Wellness-Behandlung. Das Autogene Training wurde aus der Hypnose entwickelt.

Die Angst, man würde aus der Trance nicht zurückkommen ist völlig unbegründet. Hypnose geht, wenn keine Aufwecksuggestion erfolgt, automatisch in Schlaf über, aus dem man nach einer bestimmten Zeit vollkommen natürlich, gut erholt, aufwacht.

Bei einigen Krankheitsbildern (Epilepsie, Schizophrenie, Demenz, Borderline, Schwachsinn, extrem niedriger Blutdruck, etc.) ist Hypnose kontraindiziert. Befragen Sie dazu Ihren Therapeuten.