

Hypnose bei Depressionen

Depressionen können sich auf verschiedene Weisen äußern. Es muss nicht immer die grundlose Traurigkeit und Niedergeschlagenheit sein oder dass man alles grau in grau sieht ... Oft werden Depressionen nicht erkannt, weil sie sich hinter anderen Symptomen verstecken: Ein- und Durchschlafstörungen, sexuelle Störungen oder anhaltende Schmerzen ohne körperliche Ursache.

Hypnose

In meiner Praxis arbeite ich in der Hypnose vor allem tiefenpsychologisch, ohne dass traumatische Erinnerungen wieder hochgeholt und erneut durchlitten werden müssen. Ich arbeite mit dem, was schon jetzt an Mustern vorhanden und wirksam ist.

In der hypnotischen Trance öffnet sich das Unbewusste für Neues. Alte Muster können abgelegt und Schritt für Schritt durch eine neue, positiv erlebte Wirklichkeit ersetzt werden.

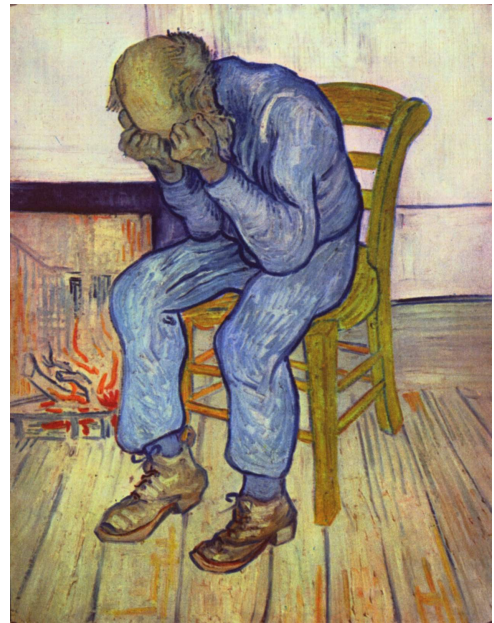
Die Hypnose wird als äußerst angenehm empfunden, da sie mit einer tiefen Entspannung einhergeht und der innere Blick auf mehr Freiheit, mehr Möglichkeiten und eine lebenswertere Realität gelenkt wird. Schon nach zehn bis zwanzig Sitzungen (manchmal auch deutlich weniger) kann sich die neue Weltsicht in einem positiveren Lebensgefühl und in mehr Energie äußern. Die Wirkung ist dann dauerhaft.

Faktoren

Mit jedem Erlebnis - insbesondere in der Kindheit - bilden wir automatisch Denkmuster, die dann später unser ganzes Leben bestimmen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Diese Muster können uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten, z.B.:

- *Ich muss perfekter sein als andere, muss es anderen recht machen, muss etwas Besonderes leisten.*
- *Ich bin nicht anerkannt und werde so nicht geliebt, wie ich bin.*
- *Die anderen denken schlecht über mich, halten mich für dumm. Die anderen nutzen mich aus.*

Diese tiefenpsychologischen Muster sind die Ursache für die vielen ungelebten Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Man muss aber keine Depression haben, um die Macht der Hypnose erfolgreich nutzen zu können. Es reicht schon, wenn Sie die kleinen lähmenden Blockaden in Ihrem Leben beseitigen wollen, die wir alle so gut kennen.



(Heilpraktiker Thomas Decker)