

Was ist Hypnose und wie läuft

eine Behandlung ab?

Hypnose bezeichnet einerseits den Zustand der hypnotischen Trance, einem entspannten Wachzustand mit eingeschränkter Aufmerksamkeit, als auch die Methodik zum Erreichen dieses Zustandes. Hypnotherapie ist eine wirksame Therapieform, die sich bei der Behandlung verschiedenster Störungsbilder bewährt hat und in zahlreichen Studien belegt worden ist. Bei der Hypnotherapie werden die im Patienten vorhandenen Ressourcen und Stärken bzw. Selbstheilungskräfte mithilfe von hypnotischen Techniken aktiviert und zur Bewältigung von körperlichen oder seelischen Problemen genutzt. Hypnotherapie ist in Deutschland seit 2006 als wissenschaftliche Behandlungsmethode anerkannt und wird erfolgreich in verschiedenen Bereichen der Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin angewendet.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnosebehandlung ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient und Therapeut. Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden, die Bereitschaft des Patienten, sich auf diese Therapie einzulassen, ist unbedingte Voraussetzung. Ebenfalls gibt es Erkrankungen, für die eine Hypnosebehandlung ungeeignet ist, dies muss im Vorfeld abgeklärt werden.

Daher gehört zu jeder Hypnosebehandlung ein ausführliches Vorgespräch zwischen Therapeut und Patient. Die meisten Menschen sind in der Lage, hypnotisiert zu werden. Je nach Anliegen bedarf es einer oder mehrerer Sitzungen, bis sich ein Erfolg einstellt.

Anwendungsbeispiele für Hypnotherapie und medizinische Hypnose:

Abnehmen mit Hypnose

Raucherentwöhnung

Chronische Schmerzzustände

Behandlung von Ängsten und Phobien

Psychosomatische Erkrankungen

Schlafstörungen

Stress und stressbedingte Erkrankungen
(z.B. nächtliches Zähneknirschen)

Unerfüllter Kinderwunsch

Schwangerschaftsbeschwerden

Geburtsvorbereitung

Unterstützung bei körperlichen
Heilungs- und Gesundungsprozessen

