

Indikationen und Einsatzmöglichkeiten der Hypnosetherapie

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der Einsatzmöglichkeiten der Hypnosetherapie. Hypnose kann nahezu bei allen psychischen, psychosomatischen und begleitend auch bei körperlichen Erkrankungen angewendet werden.

Angst, Panik und Zwang

- ❖ Phobien (Spinnen, Schlangen, Hunden, Spritzen usw.)
- ❖ Zahnarztangst, Angst auf medizinische Eingriffe und Behandlungen
- ❖ Flugangst, Höhenangst, Platzangst, Angst vor engen Räumen usw.
- ❖ Lampenfieber, Prüfungs- und Präsentationsangst
- ❖ Soziale Ängste (Phobie) und Schüchternheit
- ❖ Angst oder Panik beim Autofahren
- ❖ Panikstörung
- ❖ Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

Psychosomatische Erkrankungen, Schmerzzustände und andere körperliche Symptome

- ❖ Akute und chronische Schmerzzustände
- ❖ Spannungskopfschmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen
- ❖ Asthma (Pollen und Tierhaarallergien, Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten), Allergien, Hauterkrankungen (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte), Tinnitus
- ❖ funktionelle Magen- und Darmerkrankungen (z.B. Reizdarmsyndrom)
- ❖ begleitend bei körperlichen Erkrankungen
- ❖ begleitend bei Operationen, Eingriffen oder Untersuchungen
- ❖ begleitend bei Zahnbehandlungen
- ❖ Schwangerschaftsvorbereitung und Geburtshilfe

Depressionen

- ❖ Niedergeschlagenheit, innerer Rückzug, Hoffnungslosigkeit
- ❖ Verlust der Lebensfreude

Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen

- ❖ Akute Ereignisse oder belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit verarbeiten

Schlafstörungen

- ❖ Einschlaf- und Durchschlafstörungen

Abhängigkeiten und negative Gewohnheiten

- ❖ Nikotin-, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch
- ❖ Spielsucht
- ❖ Essstörungen
- ❖ Raucherentwöhnung
- ❖ Gewichtsreduzierung
- ❖ Ernährungsverhalten
- ❖ Steigerung der Motivation im Sport und in der Bewegung

Stress, Anspannung, Burnout

- ❖ Stress, Überforderung und Überlastung
- ❖ Innere Unruhe und Nervosität, Anspannung
- ❖ Erschöpfungszustände, inneres Ausgebranntsein
- ❖ Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
- ❖ ständiges Grübeln und sich sorgen
- ❖ Burn Out-Syndrom

Persönlichkeitsentwicklung und –wachstum

- ❖ Befreiung von seelischen Belastungen
- ❖ Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit, Ich-Stärkung
- ❖ Ziel- und Entscheidungsfindung
- ❖ Lebenshilfe und Selbsterfahrung
- ❖ Motivationssteigerung
- ❖ verborgene Ressourcen aktivieren
- ❖ die Lebensqualität verbessern

Motivations- und Leistungssteigerung

- ❖ Steigerung der schulischen Leistungen und der Motivation beim Lernen
- ❖ Stressmanagement und Entspannung
- ❖ Lernunterstützung, Förderung der Konzentration und des Gedächtnisses
- ❖ Leistungssteigerung im Sport
- ❖ Konzentrations- und Gedächtnissteigerung sowie mentale Vorbereitung auf wichtige sportliche Aktivitäten