

Therapeutische Hypnose

Ganzheitliche Heilung von innen heraus

Eine Informationsbroschüre von Heilpraktiker Rainer A. Weber

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines über Hypnose.....	2
2. Was ist Hypnose?.....	3
3. Wie funktioniert Hypnose?.....	5
4. Formen von Therapeutischer Hypnose.....	6
4.1 Suggestionshypnose.....	6
4.2 Aufdeckende Hypnose.....	6
5. Wie läuft eine Hypnose-Sitzung ab?.....	7
6. Voraussetzungen für Hypnose.....	8
7. Wie wirkt Hypnose?.....	8
8. Welche Anwendungsgebiete hat Hypnose?.....	9
9. Wo sind die Grenzen von Hypnose?.....	11
10. Unbedenklichkeit von Hypnose.....	12
11. Hypnose und andere Therapieformen.....	12
12. Spezialform: Hypnose als Therapie-Prozess.....	13
12.1. Intensiv-Prozess.....	13
12.2. Begleit-Prozess.....	13
13. Ergebnisse, Resultate und Erfahrungen mit Hypnose.....	14
14. Zusammenfassung und Schlusswort.....	15

1. Allgemeines über Hypnose

Kennen Sie das?

Haben sie schon mal ein Buch gelesen und dabei die Zeit vollkommen vergessen?
Sind Sie schon einmal im Zug oder im Bus gefahren und haben dabei vor sich hin geträumt?

Haben Sie schon mal einen spannenden Film angeschaut und dabei Ihre Umgebung total ausgeblendet?

Sind Sie schon einmal „in Gedanken verloren“ wie automatisch nach Hause gefahren?

Jeder von uns kennt solche und ähnliche Erlebnisse. All diese Situationen sind alltägliche Erfahrungen von leichten Hypnose- oder Trancezuständen.

Falsche Vorstellungen und Irrtümer

Über Hypnose gibt es leider eine Vielzahl von falschen Informationen und Vorstellungen, viele Missverständnisse und Irrtümer.

Bühnen- und Fernsehshows verwenden die Hypnose, um den Zuschauern den Schein von spektakulären Sensationen vorzugaukeln. Solche Shows zeigen eine völlig untypische Form von Hypnose, vermischt mit einer großen Portion Illusion und Täuschung.

Leider bewirken sie damit bei vielen Menschen einen absolut falschen Eindruck und eine ablehnende Haltung gegenüber den sinnvollen und heilenden Anwendungsmöglichkeiten von Hypnose.

Darum legen Sie bitte zunächst einmal all das zur Seite, was Sie bisher über Hypnose wissen, und bilden Sie sich erst am Ende dieser Informationsschrift ein neues Urteil.

ausführliche Information

Diese Informationsbroschüre möchte Ihnen im Folgenden

- die Hintergründe,
- die Vorgehensweise,
- die Funktion,
- die Wirkungsweise,
- die Anwendungsbereiche, sowie
- die Resultate und Auswirkungen

dieser effektiven Heilmethode ausführlich näherbringen.

Therapeutische Hypnose

Der Begriff "Therapeutische Hypnose" macht die Zielsetzung der von mir ausgeübten Form von Hypnose klar und deutlich:

Anwendung von Hypnose zu medizinischen und therapeutischen Zwecken, d.h. zur Vermeidung (Vorbeugung) und Heilung von Disharmonien, Störungen, Problemen und Krankheiten körperlicher, geistiger und seelischer Art.

Der größte Teil aller Erkrankungen hat seinen Ursprung im unbewussten, geistig-seelischen Bereich; egal auf welcher Ebene (Körper, Gefühle, Gedanken) und egal auf welche Art und Weise sie sich in unserem Leben zeigen.

Was liegt also näher, was ist logischer und natürlicher, als über genau diesen unbewussten Bereich in uns auch den Heilungsprozess anzustoßen und schließlich die Heilung zu bewirken.

Doch lassen Sie uns Schritt für Schritt vorgehen.

Noch ein Hinweis:

*Begriff
„Patient“*

Mit dem nachfolgend immer wieder auftauchenden Begriff "Patient" ist derjenige Mensch gemeint, der sich in den Zustand der Hypnose versetzen lässt. Man könnte ihn auch mit den Begriffen "Klient", "Heilsuchender", "Coachee" oder "Therapie-gast" benennen - der Einfachheit halber einfach "Patient". Wobei die gewählte, im allgemeinen Sprachgebrauch übliche, männliche Form selbstverständlich auch weibliche Personen miteinschließt. - Einverstanden?

Nun zum Thema

2. Was ist Hypnose?

*bewährte
Methode*

Hypnose ist eine sehr alte und bewährte Heilmethode.

Sie war in der Vergangenheit in vielen verschiedenen Hochkulturen und Naturvölkern zu finden, und hat im modernen Heilwesen der heutigen Zeit ihren festen, von der wissenschaftlichen Medizin anerkannten Platz.

Ihre Spuren lassen sich bis ins Altertum lange vor unserer Zeitrechnung zurückverfolgen. Zum Beispiel war der berühmte und damals beliebte "Tempel-Heilschlaf" im antiken Griechenland nichts anderes als Hypnose. Sie wurde damals, wie jede Form von Medizin und Heilkunst, von Priesterärzten zum Wohl der Menschen eingesetzt.

*Begriff
„Hypnose“*

Daher auch die etwas irreführende Bezeichnung "Hypnose", die zu Beginn des 19. Jahrhunderts von dem englischen Arzt James Braid geprägt wurde und die von dem griechischen Wort "hypnos" für "Schlaf" abgeleitet ist.

*verändertes
Bewusstsein*

Hypnose ist, trotz gewisser äußerlicher Ähnlichkeiten, nicht mit Schlaf gleichzusetzen.

Hypnose ist vielmehr ein bewusst erzeugter Zustand, der sich durch ein gegenüber dem Tagesbewusstsein verändertes Bewusstsein auszeichnet. Dieser Zustand mit geistiger Wachheit und zugleich meist tiefer körperlicher Entspannung wird manchmal auch als hypnotische Trance bezeichnet.

Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit werden in diesem Zustand positiv verändert; es entsteht eine vielfach höhere Empfänglichkeit für

- eigene Gedanken, Ideen, Vorstellungen und Gefühle,
- Wahrnehmungen und Impulse aus dem Inneren (dem Bereich des Unterbewusstseins), sowie
- die lenkenden therapeutischen Worte und Suggestionen des Heilpraktikers oder Arztes.

Dieser veränderte Bewusstseinszustand wird als wohltuende, mehr oder weniger tiefe Entspannung erlebt; wie ein Schweben zwischen Wachen und Schlafen, bei dem Umgebungseinflüsse (z.B. Geräusche) unwichtig werden.

*wache
Aufmerksam-
keit*

Eine natürlich und leicht eintretende Konzentration und wache Aufmerksamkeit nach innen und auf die Worte des Therapeuten stellt sich ein; wie eine besondere Form von Wachheit.

Eine sanfte und (durch den Patienten) kontrollierte Öffnung des Unterbewusstseins zum Zwecke der Neuordnung und Heilung ist die Folge.

- körperliche Veränderungen* Bei der Hypnose sind im Vergleich zum Wachzustand fühlbare und auch messbare Veränderungen im Körper festzustellen:
- Muskelspannungen lassen nach
 - ein übererregtes Nervensystem beruhigt sich
 - der Blutdruck sinkt
 - Atmung und Herzschlag verlangsamen sich
 - das Immunsystem wird gestärkt
 - das Gehirnwellenmuster (EEG) verändert sich in Richtung "Beruhigung"
- wohltuende Entspannung* Die meisten Menschen empfinden eine wohltuende körperliche und seelisch-geistige Entspannung.
- Hypnose ist kein Schlaf* In der therapeutischen Anwendung von Hypnose ist der Körper des Patienten angenehm entspannt und dessen wache Aufmerksamkeit ist locker und leicht auf das Thema der Hypnosesitzung gerichtet. Er ist vollkommen bei Bewusstsein und seine Sinne sind wach und geschärft. Hypnose ist kein Schlafzustand! Der Patient weiß immer was er tut und was geschieht – er hört jedes zu ihm gesprochene Wort und kann sich, wenn er das wünscht, auch daran erinnern. Er ist jederzeit bewusst und hat selbst die Kontrolle über das Geschehen.
- Je nach Tiefe der (hypnotischen) Trance kann das Gefühl für Zeit verlorengehen und die Umgebung verliert für das Empfinden an Bedeutung. Es findet eine Hinwendung nach innen – zum eigenen Körper, zu den Gedanken und zu den Gefühlen – statt.
- alltägliche Erfahrungen* Hypnoseähnliche Zustände sind ganz normale und gesunde Bewusstseinszustände wie beispielsweise die folgenden fast alltäglichen Erfahrungen:
- Entspannungsübungen,
 - Tagträume und Zeiten von "Geistesabwesenheit",
 - Einschlaf- und Aufwachphasen,
 - Zeiten von starker Konzentration (z.B. auf ein Hobby),
 - das Anschauen eines interessanten Filmes,
 - u.ä.
- Leichte hypnoseähnliche Zustände sind also normaler Bestandteil des täglichen Lebens.
- Noch einmal im Überblick:**
- Zusammenfassung* Hypnose ist kein Schlaf, sondern ein veränderter Bewusstseinszustand konzentrativer Entspannung, der einen Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht. Hypnose hat nichts mit Magie oder übernatürlichen Vorgängen zu tun, sondern nutzt ganz natürliche Vorgänge und Zustände. Sie bewirkt sinnvolle und heilende Veränderungen aller Art auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. In Hypnose ist der Patient niemals willenloser Empfänger von beliebigen und willkürlichen Befehlen, sondern er hat jederzeit die bewusste Kontrolle über das Geschehen.
- effektiv und sanft* Hypnose ist eine effektive und sanfte Therapiemethode
- in der medizinischen und psychotherapeutischen Anwendung,
 - im Selbstmanagement,
 - in Konflikt- und Problemlösungsprozessen,
 - in der Kreativitätsförderung,
 - in der Persönlichkeitsentwicklung,
 - u.v.m.

Hypnose erschließt und nutzt die mächtige Kraft des Unterbewusstseins zum Zwecke von Gesundheit und Heilung - zum Wohl des Menschen auf allen Ebenen.

überzeugende Resultate Hypnose ist eine anerkannte, seriöse und etablierte Therapiemethode mit höchst überzeugenden Resultaten - und dazu noch (bei professioneller Anwendung) ohne Nebenwirkungen. Ihre Wirksamkeit ist durch viele wissenschaftliche Studien gut belegt.

3. Wie funktioniert Hypnose?

nur 5% sind bewusst Nur circa 5% des geistig-seelischen Gesamtpotenzials eines Menschen sind diesem selbst bewusst. Die restlichen 95% befinden sich unterhalb der Bewusstseinschwelle und wirken aus dem weiten Raum des Unterbewusstseins heraus in jedem Augenblick des Lebens.

In diesen 5% Wachbewusstsein (normales Tagesbewusstsein) sind der Verstand und das logische Denkvermögen, die bewusste Sinneswahrnehmung und das Gefühlserleben enthalten.

Unterbewusstsein

Die nicht bewusst wahrgenommenen 95% werden als Unterbewusstsein bezeichnet. Es sind Ansammlungen von Erlebnissen, Wünschen, Ängsten und Verhaltensmustern; von Erfahrungen, Konditionierungen und Speicherungen, die zum Teil auch traumatische Inhalte aufweisen. Sie beeinflussen alle unsere unwillkürlichen (nicht willensgesteuerten) Körperfunktionen sowie den Großteil unserer Handlungen, Gefühle und Gedanken auf positive oder negative Weise.

Hypnose baut Brücke

Hypnose baut eine Brücke zwischen Wachbewusstsein und Unterbewusstsein. Sie öffnet, vom Tagesbewusstsein aus, sanft das Tor zum Unterbewusstsein, nimmt Kontakt mit ihm auf und stellt eine direkte Kommunikation mit seinen Inhalten her. Sie erlaubt ein Eintauchen in weniger bewusste oder auch gänzlich unbewusste Bereiche, um dort gespeicherte krankheits- und problemauslösende Ursachen und Negativ-Informationen freizulegen und zu neutralisieren.

Hypnosetiefe

Bezüglich der Hypnosetiefe unterscheidet man drei Stufen:

- leichte Hypnose: leichter Entspannungszustand, das Wachbewusstsein ist dabei mehr oder weniger aktiv;
- mittlere Hypnose: mittlerer Entspannungszustand, das Wachbewusstsein ist kaum noch aktiv;
- tiefe Hypnose: tiefe Entspannung, das Wachbewusstsein ist völlig ruhiggestellt.

Welche der ersten beiden Stufen der Hypnose zur Anwendung kommt, ist sowohl vom Anwendungsbereich, als auch vom momentanen Gefühlszustand des Patienten abhängig.

Die dritte Stufe wird nicht gezielt angestrebt; bei einigen wenigen Patienten stellt sie sich zuweilen kurzzeitig von selbst ein.

Die Übergänge zwischen den verschiedenen Hypnosestufen verlaufen gleitend; der Patient erlebt dies als ein langsames wohltuendes Eintauchen in seine innere Wahrnehmung.

4. Formen von Therapeutischer Hypnose

2 Formen Bezüglich der Anwendung und Funktion lassen sich zwei grundsätzliche Formen von Therapeutischer Hypnose unterscheiden:
"Suggestionshypnose" und "Aufdeckende Hypnose".

4.1 Suggestionshypnose

Suggestionen sind ein Hilfsmittel, ein "Werkzeug" innerhalb der Therapiemethode Hypnose.

Suggestionen Sie sind gesprochene positive Anweisungen und Vorschläge an das Unterbewusstsein mit dem Ziel, innere Kräfte, Fähigkeiten und Ressourcen freizulegen und Veränderungen zu bewirken.

Suggestionen wirken nur dann, wenn im Patienten eine gewisse Bereitschaft dazu vorhanden ist. Sie haben keine Wirkung, wenn deren Inhalt gegen die grundsätzlichen Überzeugungen und Werte des Patienten verstößt.

positive Anweisungen In der Suggestionshypnose werden dem aufnahmebereiten Unterbewusstsein des hypnotisierten Patienten positive Leitsätze und Anweisungen eingegeben, die direkt und unmittelbar aufgenommen und gespeichert werden.

Belastende, krankmachende Speicherungen werden so gegen nützliche und heilende Speicherungen ausgetauscht.

Recht schnelle Erfolge sind dabei möglich; die Langzeitwirkung ist bei chronischen Störungen und Krankheiten jedoch etwas unsicher, da die Ursachen der Krankheit nicht aufgedeckt, bearbeitet und aufgelöst werden.

Aus diesem Grund wird die Suggestionshypnose allein nur in leichten, akuten Fällen und in nicht-therapeutischen Anwendungsgebieten eingesetzt.

Meist erfolgt eine Anwendung in Kombination mit der Aufdeckenden Hypnose.

Heilhypnose Eine Spezialform der Suggestionshypnose stellt die Heilhypnose dar.
Hier erhält das Unterbewusstsein des Patienten spezielle, individuell ausgewählte Heil-Suggestionen zur direkten positiven Beeinflussung von Körper und/oder Seele (Gefühlsebene) und/oder Geist (Gedankenebene).

Über die Kräfte des Unterbewusstseins werden dadurch Heilvorgänge ausgelöst und weitergeführt.

Beeinflussung des Körpers Die direkte, unmittelbare Beeinflussung körperlicher Vorgänge und Empfindungen durch Suggestionen und Vorstellungen sind aus eigener Erfahrung hinreichend bekannt: z.B. die bildliche Vorstellung des Lieblingsessens oder die Vorstellung, in eine saftig-saure Zitrone zu beißen, aktiviert ganz von selbst den Speichelfluss.

4.2 Aufdeckende Hypnose

Ursachen aufdecken und bearbeiten Der Patient entdeckt und erkennt im Hypnosezustand und in therapeutischen Gesprächen die Ursachen und Auslöser seiner Probleme.

Diese Ursachen werden dann in Hypnose gezielt bearbeitet und aufgelöst.

Als Folge kommen die negativen Auswirkungen, Symptome und Krankheiten auf natürliche Weise zum Abklingen. Ein umfassender und tiefer Heilungsprozess wird

in Gang gesetzt.

Angewendet wird die Aufdeckende Hypnose bei Disharmonien, Störungen, Problemen und Erkrankungen jeglicher Art (körperlich, seelisch oder geistig), sowie in einigen nicht-therapeutischen Anwendungsgebieten.

*Prägungen
im Unter-
bewusstsein*

Krankheits- und Problemursachen liegen oft schon in Unterbewusstseins-Prägungen der (frühesten) Kindheit "verborgen". Von dort aus arbeiten und wirken sie im Verborgenen, breiten sich aus und treten schließlich als Störungen, Probleme und Krankheiten körperlicher, seelischer oder geistiger Art zutage.

Manchmal sind die Ursachen schon bekannt (z.B. der Tod eines nahestehenden Menschen, schreckliche Erlebnisse, Brand, Kriegserlebnisse, Ablehnung, ...), doch "man wird damit einfach nicht fertig". Die Erinnerungen an die Erlebnisse entgleiten der bewussten Kontrolle und bewirken unterschiedlichste, "unerklärliche" Störungen in den verschiedensten Lebensbereichen.

Mittels der Aufdeckenden Hypnose kann gezielt direkt an der Wurzel, der Ursache der Erkrankung oder des Problems im Unterbewusstsein, angepackt und gearbeitet werden.

Meist schließt sich daran eine Phase der Suggestionshypnose zur Wirkungsstabilisierung an.

Zusammenfassend gilt:

*Zusammen-
fassung*

Hypnose erlaubt ein Eintauchen in weniger bewusste oder auch gänzlich unbewusste Bereiche im Menschen. Dort gespeicherte Negativ-Informationen werden freigelegt und neutralisiert.

Hypnose hilft dem Patienten, sich bewusst nach innen zu richten, und sich von dort aus auf die Inhalte der heilenden positiven Suggestionen von außen zu konzentrieren.

Auf ganzheitliche und natürliche Weise kommt ein umfassender Heilungsprozess in Gang.

5. Wie läuft eine Hypnose-Sitzung ab?

Gespräch

An erster Stelle steht bei jeder Sitzung ein Informationsgespräch über die momentane Situation des Patienten und die weitere therapeutische Vorgehensweise.

Entspannung

Anschließend erfolgt eine Entspannungs-Einleitung, die es dem sitzenden oder liegenden Patienten ermöglicht, körperliche und seelisch-geistige Verspannungen loszulassen und seine Aufmerksamkeit ganz der Hypnosesitzung zu widmen.

*Hypnose-
Einleitung*

Die nun folgende Hypnose-Einleitung führt mittels therapeutischer Worte und gelenkter Wahrnehmung noch tiefer in einen veränderten Bewusstseinszustand, der vom Patienten als wohltuende Entspannung erlebt wird.

Der Patient nimmt alles bewusst wahr und könnte jederzeit - wenn er wollte - in alle Ereignisse und Abläufe eingreifen.

*Arbeits-
prozess*

Ebenso auch im anschließenden Hypnose-Arbeitsprozess, der in diesem besonderen Zustand von entspannter Wachheit durchgeführt wird.

In dieser Phase findet, entsprechend der ausgewählten Hypnoseform (siehe

"Suggestionshypnose" bzw. "Aufdeckende Hypnose"), die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein statt - zum Zwecke der Heilung und Neuordnung, der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Verarbeitungsphase Nach einer sich anschließenden Verarbeitungsphase, in der das Unterbewusstsein alle therapeutischen Vorgänge "einsickern" lässt, erfolgt die Rückkehr ins Wachbewusstsein.

Die Worte des Therapeuten führen zurück in einen wachen, erfrischten und klaren Zustand des Tagesbewusstseins.

Gespräch Ein Gespräch über die Erlebnisse, die Erfahrungen und den Inhalt der Hypnose bildet den Abschluss der Sitzung.

Während des gesamten Sitzungsablaufes arbeiten Therapeut und Patient in einer einander ergänzenden Weise konstruktiv und heilend zum Wohle des Patienten zusammen.

6. Voraussetzungen für Hypnose

Grundsätzlich ist Hypnose bei circa 90% der Menschen, die sich hypnotisieren lassen möchten, möglich.

Voraussetzungen Für eine erfolgreiche Hypnose sind erforderlich:

- Der Wille und die Motivation zur Veränderung – je nach persönlicher Thematik des Patienten.
- Die Bereitschaft, sich für sich selbst zu öffnen und sich auf die Hypnose einzulassen.
- Ein Vorgespräch, bei dem Patient und Therapeut sich kennenlernen und in dem Fragen oder eventuelle Vorbehalte bzgl. Hypnose geklärt werden.
- Eine vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten.

Vom Grad der Offenheit und Bereitschaft des Patienten, im Hypnoseprozess mitzugehen, hängt dabei die Tiefe und die zeitliche Wirksamkeit der Hypnose und der erteilten Suggestionen ab.

Zu beachten ist, dass bei bestimmten Krankheiten oder Störungen der Hypnosetherapeut auf jeden Fall vorher informiert werden muss (z.B. Herzschwäche, extrem niedriger Blutdruck, schwere psychische Störungen, Drogeneinfluss, etc.).

7. Wie wirkt Hypnose?

konzentrierte Entspannung Die Hypnoseeinleitung führt, wie schon zuvor beschrieben, in den wohltuenden Hypnosezustand - ein Zustand bewusster und konzentrierter Entspannung. Im Prozess des Abtauchens in diesen veränderten Bewusstseinszustand, welcher vom Therapeuten gelenkt und geführt wird, werden unbewusst wirksame Barrieren, die ein "Nach-Innen-Gehen" behindern, abgesenkt. Ebenso können Blockierungen und Begrenzungen, die dieses Eintauchen verhindern, durchlässig gemacht werden.

Gehirnhälften Im Hypnosezustand sind die Funktionen der linken Gehirnhälfte (u.a. Logik, rationales und kausales Denken) und der rechten Gehirnhälfte (u.a. innere Bilder, Fantasie, Intuition) aufs engste miteinander verbunden. Die geistigen und seelischen Kräfte des Patienten fließen befreit von den Einengungen des Tagesbewusstseins und des begrenzenden Verstandes und können ungehindert zum Wohl des Menschen wirken.

Arbeit im Unterbewusstsein Diese Effekte erlauben es, Ursachen von Problemen, Krankheiten und Störungen jeglicher Art zu erkennen. Die vielfältigen und sanften therapeutischen Möglichkeiten im Hypnosezustand, die im Wachzustand des Tagesbewusstseins nicht annähernd so wirkungsvoll eingesetzt werden können, packen gezielt und direkt an der Wurzel, d.h. im Unterbewusstsein, an. Individuell ausgewählte Suggestionen fallen somit auf einen vorbereiteten fruchtbaren Boden und entfalten ihre heilende Wirkung um ein Vielfaches schneller und effektiver. Ein zusätzlicher Verstärkungseffekt ergibt sich aus der Tatsache, dass Fremdsuggestion, also Beeinflussung des Unterbewusstseins durch einen Therapeuten, eine mehrfach intensivere Wirkung nach sich zieht als Selbstsuggestion.

Wissen und Weisheit Hypnose verbindet das innere Wissen in jedem Menschen mit seiner inneren Weisheit, die sämtliche Lebensvorgänge auf allen Ebenen (körperlich, geistig und seelisch) auf harmonische Art und Weise lenkt und koordiniert.

Erstaunliche Erfolge in relativ kurzer Zeit sind das Resultat.

8. Welche Anwendungsgebiete hat Hypnose?

sehr vielseitig Hypnose ist ein ressourcen- und lösungsorientiertes Verfahren und die Einsatzgebiete sind sehr vielfältig und weitläufig.

Hypnose wird therapeutisch in der Psychotherapie, in der Schmerztherapie und in der psychosomatischen Medizin eingesetzt.

Ihre Wirksamkeit ist durch viele wissenschaftliche Studien gut belegt. Jegliche Art von Beschwerden, Störungen und Disharmonien kann durch Hypnose positiv beeinflusst und verändert werden.

Hypnose ersetzt keine schul-, alternativ- oder ganzheitsmedizinischen Vorgehensweisen, sondern sie wirkt begleitend, unterstützend und verstärkend.

Hypnose bewirkt eine ursächliche, ganzheitliche Harmonisierung und Heilung auf allen Ebenen von Körper, Seele und Geist.

breites Anwendungsspektrum Daraus ergibt sich ein sehr breites therapeutisches Anwendungsspektrum:

- psychische und mentale Konflikte und Verhaltensmuster
- seelische Traumata (= Verletzungen)
- psychosomatische Störungen jeglicher Art
- körperliche Krankheiten jeglicher Art
- Regenerations- und Gesundungsprozesse (z.B. nach Operationen, Krankheiten, Stressphasen, ...)

Beispiele Hier einige konkrete Beispiele, die jedoch keinesfalls eine vollständige und abschließende Aufzählung darstellen:

- Verhaltensstörungen
- Ängste aller Art
- Unsicherheiten, Hemmungen
- Minderwertigkeitsgefühle
- verringertes Selbstbewusstsein
- Nervosität
- Süchte (Alkohol, Tabletten, Nikotin, Essen, ...)
- Übergewicht
- Magersucht /Esssucht
- Kopfschmerz, Migräne
- Unterleibsbeschwerden, Menstruationsstörungen
- sexuelle Probleme (z.B. Impotenz, Frigidität, ...)
- Sprachstörungen
- Störungen und Krankheiten verschiedenster Organe und Körperbereiche
- psychosomatische Krankheiten
- "vegetative Dystonien", d.h. körperliche Funktionsstörungen ohne schulmedizinisch erkennbare Ursachen (zB. Kreislauf-, Herzrhythmus-, Verdauungsstörungen, ...)
- neurotische Fehlentwicklungen
- Zwangsvorstellungen
- Schuldgefühle
- Schlafstörungen
- Zwangsverhalten
- Lern- und Leistungsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Entscheidungsschwierigkeiten (beruflich und privat)
- Depressionen
- psychische Abhängigkeiten
- chronische Schmerzzustände
- Stress
- u.v.m.

Besonders auch all jene Krankheiten und Funktionsstörungen, die schulmedizinisch nicht recht greifbar sind, werden von Hypnose heilsam beeinflusst.

weitere Anwendung Neben diesen oben beispielhaft genannten therapeutischen Anwendungsgebieten ist Hypnose außerdem ein beliebtes, effektives und erfolgreiches Hilfsmittel

- im Selbstmanagement,
- in Konflikt- und Problemlösungsprozessen,
- in der Kreativitätsförderung,
- in der Persönlichkeitsentwicklung,
- in der bewussten Lebensgestaltung,
- in der Erfolgsgestaltung und -planung,
- in der spirituellen Weiterentwicklung,
- in der Arbeit mit Träumen,
- in der Selbstfindung und Selbstentfaltung,
- im Management-/Erfolgstraining,
- u.v.m.

„Werkzeug Hypnose“ Die moderne Hypnose selbst ist als Methode frei von jeglichen Inhalten und daher variabel und vielseitig einsetzbar. Erst der konkrete Anwendungsfall gibt dem "Werkzeug Hypnose" einen Inhalt und einen individuellen Nutzen.

Empfehlung Daher ist Hypnose jedem Menschen zu empfehlen, der sich wegen Störungen, Problemen und Disharmonien

- in seiner Beziehung zu sich selbst,
- in seiner Beziehung zu anderen Menschen und zu seiner Umwelt,
- in seinem Erleben, Denken, Fühlen und Handeln, und
- im Funktionieren seines Körpers

behandeln lassen möchte.

Eignung Hypnose ist für jeden Menschen geeignet, der ursächliche, ganzheitliche Veränderung und Heilung (egal in welchem Lebensbereich) erfahren möchte, und der bereit ist, sich auf die Arbeitsweise der Hypnose einzulassen.

wirkungsvolle Hilfe Egal ob krank oder gesund, ob jung oder alt, ob männlich oder weiblich - egal was der Patient an Therapieerfahrungen und Wissen mitbringt, Hypnosetherapie richtet sich am konkreten Einzelfall aus, und passt sich in der praktischen Anwendung dem jeweiligen Menschen an.

Hypnose ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, jeden Menschen bei der Lösung seiner problematischen Themen zu begleiten oder ihn beim Erreichen seiner Ziele zu unterstützen.

9. Wo sind die Grenzen von Hypnose?

Flucht in die Krankheit Die Grenze von Hypnose (wie auch jeder anderen Therapieform und jedes Medikamentes) liegt dort, wo der Wunsch des Patienten der Wirkung entgegensteht. Besonders bekannt ist hier die sogenannte "Flucht in die Krankheit": Das heißt, der Mensch genießt die vermehrte Zuwendung und Aufmerksamkeit durch die Umgebung, die ihm im Zustand des Krankseins zuteil wird. Fehlt dem Menschen der Wunsch nach Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie, so kann keine Macht der Welt dagegen angehen. Jeder Heilpraktiker und Arzt kennt dieses Phänomen.

stark manifeste Krankheiten Bei körperlich schon weit fortgeschrittenen Krankheitsprozessen reicht häufig aus Zeitgründen eine alleinige Therapie mit Hypnose nicht aus, um ein solches Geschehen zu heilen. In solchen Fällen muss auf mehreren Ebenen, d.h. zusätzlich zur Hypnose auch mit schulmedizinischen und/oder naturheilkundlichen Therapien gleichzeitig gearbeitet werden.

Hypnose sollte nicht angewendet werden bei Epilepsie, Schizophrenie, Psychose und Schwachsinn.

Bei Patienten, die sich in akut psychiatrischer Behandlung befinden oder die aktuell aus einer psychiatrischen Klinik mit bestimmten Krankheitsbildern entlassen wurden, führe ich keine Hypnosetherapie durch.

Drogen- oder Alkoholsüchtige müssen vor einer Hypnosetherapie eine stationäre Entziehungskur durchgeführt haben.

10. Unbedenklichkeit von Hypnose

*ohne
Neben-
wirkungen*

Hypnose ist eine anerkannte und etablierte Therapiemethode mit höchst überzeugenden Resultaten und bei professioneller Anwendung ohne Nebenwirkungen.

Manche Menschen befürchten, dass sie im Hypnosezustand willenlos werden und Dinge tun oder mitteilen, die sie im normalen alltäglichen Wachzustand niemals tun oder sagen würden. - Dies ist nicht der Fall! Hypnose unter Zwang ist nicht möglich!

*volle
Kontrolle
durch den
Patienten*

Der Patient ist und bleibt immer der wichtigste und einflussreichste Faktor in einer Hypnosesitzung - er selbst hat jederzeit die volle Kontrolle über das Geschehen. Vom Grad seiner Offenheit und Bereitschaft hängt die Tiefe und Wirksamkeit der Hypnose und der erteilten Suggestionen ab.

Ohne Einverständnis und Annahme einer Suggestion durch den Patienten ist keinerlei Beeinflussung möglich.

Folgende Grundsätze gelten dabei klar und uneingeschränkt:

- Hypnose ist gegen den Willen eines Menschen niemals möglich.
- Der Wille eines Menschen kann durch Hypnose nicht ausgeschaltet werden.
- In Hypnose ist es zu keinem Zeitpunkt möglich, einem Menschen ein Geheimnis zu entlocken, das er nicht preisgeben will. Allein der Versuch dazu unterbricht den Hypnosezustand sofort.
- Suggestionen und Beeinflussungen, die gegen die Normen und die Ethik eines Menschen verstossen, bleiben absolut wirkungslos.
- Niemand kann in Hypnose zu Handlungen veranlasst werden, die er im Tagesbewusstsein nicht auch ausführen würde.

Sollten Bühnen- und Fernsehshows den gegenteiligen Anschein erwecken, so beruht dies in Wirklichkeit auf Täuschung zum Zwecke der Sensationsunterhaltung. Bei der Showhypnose spielen die Beteiligten bewusst mit und tun ebenfalls nur das, wozu sie freiwillig bereit sind. Filme und Romane mit entsprechendem Inhalt entspringen der Fantasiewelt des Autors.

*Selbst-
bestimmtheit*

Dies hat mit professioneller therapeutischer Hypnose nichts zu tun - diese hat damit keinerlei Gemeinsamkeiten. Sie bewahrt die Würde und Selbstbestimmtheit des Menschen zu jedem Zeitpunkt der Anwendung und Therapie.

Nochmals: Ohne das Einverständnis und die Zustimmung des Patienten funktioniert Hypnose nicht!

11. Hypnose und andere Therapieformen

Hypnose lässt sich mit jeglicher Form von Zusatz- oder Begleittherapie kombinieren.

*ideale
Ergänzung*

Egal ob schulmedizinische Therapie und Medikation oder naturheilkundliche Behandlung (Homöopathie, Kräuterheilkunde, Akupunktur, Farbtherapie, ...), egal ob chirurgische Eingriffe (ambulante oder klinische Operationen) oder manuelle Körpertherapien (Massage, Chiropraktik, Craniosacral-Therapie, ...), Hypnose und andere Heilverfahren ergänzen sich in perfekter Weise.

Durch ihre besondere Arbeits- und Wirkungsweise kollidiert Hypnose mit keiner

*ganzheitliche
Heilung*

anderen Therapieform. Im Gegenteil: Hypnose packt die Ursachen der Störungen und Erkrankungen direkt an der Wurzel an und bewirkt somit eine ideale Unterstützung auf dem Weg zu ganzheitlicher Heilung.

Disharmonien im "Körper-Seele-Geist - System" erfahren so auf mehreren Ebenen gleichzeitig Ausgleich, Neuordnung und Heilung.

Therapeutische Hypnose zusammen mit anderen Therapieformen - eine ideale Kombination, um schnell und effektiv Heilung zu erreichen.

12. Spezialform: Hypnose als Therapie-Prozess

Ein Hypnosetherapie-Prozess ist ein umfassender, auf den jeweiligen Patienten ausgerichteter und vorab mit ihm abgestimmter individueller Veränderungs- und Heilungsprozess.

2 Varianten

Er umfasst mehrere Sitzungen und wird in 2 unterschiedlichen organisatorischen Struktur-Varianten durchlaufen:

12.1 Intensiv-Prozess

*kurz und
intensiv*

Jeweils 2 Doppelsitzungen an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen; am Günstigsten in einer angenehmen Umgebung, weg vom Alltagsgeschehen und fern vom gewohnten Umfeld.

Der Patient erhält dadurch Raum und Zeit, in dem er sich, ohne Ablenkung durch Ansprüche anderer Menschen, ganz sich selbst, seinen Bedürfnissen und seiner Heilung, egal auf welcher Ebene, widmen kann.

Solch ein Intensiv-Prozess ist eine Zeit, die der Patient sich selbst - und nur sich selbst - schenkt, um innerhalb kurzer Zeit Heilungsimpulse zu erhalten und Neuordnung zu erfahren.

12.2 Begleit-Prozess

*länger-
dauernd
und
begleitend*

Jeweils 2-3 Doppelsitzungen pro Woche begleitend zum normalen Alltag des Patienten. Ein Begleit-Prozess bietet die Möglichkeit, in den Sitzungen direkt auf eventuelle aktuelle Ereignisse im Alltag einzugehen. Die Erkenntnisse und Erfahrungen während der Sitzungen können dann unmittelbar im Alltag "erprobt" und integriert werden.

*tiefgreifender
Heilungs-
prozess*

Ein **Hypnosetherapie-Prozess** (egal ob als Intensiv-Prozess oder als Begleit-Prozess) kann eine Wendezeit im Leben eines Menschen sein, weg von Störungen und Disharmonien, hin zum Heilsein an Körper, Seele und Geist.

Der geschützte Rahmen und die herzoffene, mitmenschliche Atmosphäre in meiner Praxis bieten idealste Voraussetzungen für solch tiefgreifende Heilungsprozesse.

*Ablauf des
Prozesses*

Am Beginn eines solchen Prozesses steht die ausführliche Aufnahme des Ist-Zustandes und die Festlegung des Soll-Zustandes. In dieser Phase ist meist auch schon der "rote Faden" erkennbar, der dem Ablauf des Therapieprozesses eine Richtung gibt.

Der nächste Abschnitt dient dem lernenden und erfahrenden Einstieg in den Entspannungszustand, der schließlich zum Hypnosezustand weitergeführt wird.

Ist der Zustand der Hypnose dann stabil, erfolgt die eigentliche "Arbeit" mit den

sanften und tiefgreifenden Möglichkeiten der Aufdeckenden Hypnose und der Suggestions- bzw. Heilhypnose. Dieser Phase wird die meiste Zeit zuerkannt; sie bildet den größten Teil der Hypnosetherapie.

Am Ende der Therapie steht schließlich die Festigung und Stabilisierung des Sollzustandes, sowie die Weiterführung des Heilungsprozesses in den Alltag hinein.

Während des ganzen Hypnosetherapie-Prozesses finden zwischendurch begleitende und klärende Gespräche statt.

*Hilfe zur
Selbsthilfe*

Der Patient kann somit den Ablauf jederzeit bewusst miterleben und mitverfolgen, sowie die auftauchenden Inhalte und Themen auf seine Art und Weise in sein Leben integrieren. Er erhält "Hilfe zur Selbsthilfe".

Auf Wunsch bekommt der Patient einfache unterstützende und wirkungsverstärkende Übungen und Aufgaben, mit denen er in der Zeit zwischen den Sitzungen arbeiten kann.

13. Ergebnisse, Resultate und Erfahrungen mit Hypnose

*wirksam und
unschädlich*

Hypnose ist eine wirksame und völlig unschädliche Heilmethode ohne irgendwelche unangenehme Nebenwirkungen.

Da sie die Symptome nicht einfach nur wegschiebt, sondern deren Ursachen aufdeckt und diese heilend angeht, hat sie auch dort eine Wirkungschance, wo andere Therapieformen und die herkömmliche Medizin "am Ende" sind.

*kein
Wundermittel*

Hypnose ist allerdings kein Wundermittel, welches den Menschen innerhalb von Minuten oder Stunden von dem befreit, was sich in Jahrzehnten durch Veranlagung, Erziehung und Lebenserfahrungen aufgebaut hat.

Die um ein Vielfaches schnelleren Erfolge mit Hypnose sind, ebenso wie bei allen anderen Therapiemethoden, Ergebnisse eines Wandlungs-, Veränderungs- und Gesundungsprozesses.

Allerdings bis zu 50 mal schneller als z.B. bei der Gesprächstherapie.

*Umschaltung
zum Positiven*

Was mit Hypnose recht schnell erreicht werden kann, ist die Umschaltung vom Negativen zum Positiven; vom Kranksein zum Gesundwerden, an dessen Ende schließlich Gesundheit und Wohlbefinden stehen.

erfolgreich

Langjährige Praxiserfahrung zeigt:

Es gibt kaum einen Patienten, für den eine Hypnose-Therapie nicht erfolgreich war. Der Begriff "Erfolg" wird dabei selbstverständlich ganz unterschiedlich und subjektiv definiert, sowie von Mensch zu Mensch im Einzelfall ganz individuell erlebt.

Für den Einen ist es ein Erfolg, ein eng umrissenes Problem zu einer konkreten Lösung zu führen. Jemand anders erlebt seinen Erfolg als eine tiefgreifende Wandlung, die ihm Heilung auf mehreren Ebenen schenkt.

Tatsache ist:

Ich habe bisher mit keinem Patienten zusammengearbeitet, der (bei Offenheit und Bereitschaft seinerseits) nicht von Hypnose profitiert hatte und dadurch "heilend" wurde.

14. Zusammenfassung und Schlusswort

*sanfte und
wirkungsvolle
Heilmethode*

Seit Jahrtausenden wird die Hypnose als sanfte und wirkungsstarke Heilmethode genutzt. Ende des 19. Jahrhunderts war es u.a. Émile Coué (1857-1926), welcher der Hypnose wieder zu Bedeutung verhalf und sie auf wissenschaftliche Weise erforschte und nutzte.

Er entstammte der "Schule von Nancy", der berühmtesten europäischen Lehr- und Versuchsanstalt für Hypnose, aus der viele bekannte Ärzte wie z.B. Dr. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hervorgingen.

*wissen-
schaftlich
anerkannt*

In praktisch allen europäischen Ländern und in Amerika wird Hypnose seit Gründung der "Schule von Nancy" durch Dr. Liébeault und Prof. Bernheim von angesehenen Medizinern praktiziert.

Inzwischen ist die Hypnose auch in Europa von der klassischen Medizin als wissenschaftliche Heilmethode anerkannt und wird v.a. von bestens ausgebildeten und erfahrenen Heilpraktikern, Ärzten und Psychotherapeuten zum Wohl des Patienten angewendet.

*„Therapie
der Zukunft“*

Hypnose ist die "Therapie der Zukunft", da nicht, wie in fast allen herkömmlichen Heilmethoden und Medizinsystemen, nur die Symptome ausgeschaltet werden, sondern eine direkte Behandlung der Ursachen erfolgt.

Hypnose stellt eine enge Verbindung und Kommunikation zwischen dem Wachbewusstsein und dem Unterbewussten im Menschen her. Sie zeigt sich damit als eine variable, auf die genaue Thematik anpassungsfähige und tiefgreifende Methode.

*effektive
Veränderung*

Richtig und gezielt eingesetzt, bewirkt sie eine effektive und sanfte Veränderung hin zum Positiven und somit zur harmonischen Heilung auf allen Ebenen.

*Heilung
"von innen
heraus"*

Hypnose ist ein ideales Hilfsmittel, um die Selbstheilungskräfte im Unterbewusstsein des Menschen zu aktivieren, zu stärken und deren Wirkung auszudehnen.

Schließlich erfolgt Heilung "von innen heraus"; der Mensch kommt mit sich selbst und seiner Umwelt ins Gleichgewicht, in Harmonie, in die innere und äußere Gesundheit.

Belastendes und Negatives wird ausgeräumt, aufgelöst und losgelassen.

Eigene Stärken und Fähigkeiten werden entdeckt, freigelegt und gelebt.

Förderliches und Positives wird eingepflanzt, wächst, gedeiht und trägt Früchte.

das Ziel

Das Ziel ist: Wachbewusstsein und Unterbewusstsein in gegenseitiger Unterstützung und Harmonie.

Die in jedem Menschen vorhandene innere Heilkraft beginnt in alle Aspekte des Lebens zu strömen. Sie erlaubt, das eigene Leben in Freiheit und mit Verantwortung selbst-bewusst zu gestalten:

Gesundheit, Glück, Erfolg, Lebensfreude.

Weitere Informationen und Copyright:

Rainer A. Weber
Alternativ-Therapeut, Heilpraktiker

heil-sein@gmx.ch

www.heil-sein.ch