



Hypnose und ihre therapeutische Anwendung

Was ist Hypnose?

Der Begriff „Hypnose“ kommt vom griechischen „hypnos“ und bedeutet so viel wie Schlaf. Aber auch wenn es für Außenstehende oft so aussieht, als schliefe der Hypnotisierte, so ist genau das Gegenteil der Fall: im Zustand der Hypnose (Trance) findet eine Erhöhung der Konzentration auf eine (einzelne) Sachverhalt(e) oder Idee(n) statt, sodass die restliche Umgebung mehr und mehr in den Hintergrund tritt.

Trance und damit Hypnose ist somit Aufmerksamkeitsfokussierung.

Etwas wie in Trance zu tun ist ein ganz alltäglicher Zustand, den man z.B. beim Joggen, beim Lesen eines spannenden Buches oder bei der konzentrierten Arbeit erleben kann. Dabei wird die rechte Gehirnhälfte mit ihrem bildhaften, phantasiereichen und kreativen Denken aktiviert, während die linke Gehirnhälfte mit dem logisch-analytischen Denken nur wenig in ihrer Aktivität nachlässt. Die bewusste Kontrolle bleibt damit erhalten, d.h. in Trance zu gehen und sie wieder zu beenden ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, bei dem der Wille etwas zu tun oder nicht zu tun in keiner Weise eingeschränkt werden kann.

Therapeutische Anwendung

In der Ericksonschen Hypnotherapie unterscheidet man zwei Arten von
Aufmerksamkeits-Fokussierungen



Bewusst-willkürliche Fokussierung

Die Ebene der
Bewusst-willkürlichen Fokussierung
ist die Welt des rationalen Denkens,
der Logik, der Vernunft, der so
genannten ICH-FUNKTIONEN



Unbewusst-unwillkürliche Fokussierung

Die Ebene der
Unwillkürlich – unbewussten Fokussierung
ist d. Welt der Bilder, der Körpererfahrungen
intuitiver Abläufe, der so genannten
ES-PROZESSE



Fokussierungen auf der unwillkürlich–unbewussten Ebene führen zu



Gewünschten
Ergebnissen



Wohlbefinden
Flow-Erlebnis



Ungewünschten
Ergebnissen



Symptomen,
Problemen

Der Ericksonsche Ansatz kann verstanden werden als ein **SYSTEMATISCHES ARBEITEN** mit den Unwillkürlich–unbewussten–autonomen Prozessen, weil diese schneller, ökonomischer und energiereicher ablaufen – „*schneller als man/frau denkt*“.

Menschen verändern sich weniger durch (rationale) Einsicht als vor allem durch sinnliche Erfahrung –
Hypnotherapie ist so wirkungsvoll und effektiv durch Aktivierung und Veränderung innerer Erfahrungen.

Damit wird auch deutlich, dass zwischen theatralischen Hypnoseshows und seriösen Behandlungen ein großer Unterschied besteht. In einer modernen Hypnosebehandlung geschieht ausschließlich das, was vorher mit dem Patienten/Kunden vereinbart ist, er/sie ist bei Bewusstsein und zu jedem Zeitpunkt in der Lage, zu unterbrechen.

Wann kann Klinische Hypnose helfen?

Zu welchen Themen bietet die Coachingwerkstatt Hypnosebehandlung an?

Hypnose ist heute in allen Ländern Europas als wissenschaftliches Verfahren in Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin anerkannt. Bemerkenswert ist das breite Anwendungsspektrum von Hypnose in all diesen Bereichen.



Anwendungsfelder in der Übersicht:

Persönliche Krisen

- Umgang mit Wendepunkten im Leben (Scheidung, berufliche Neuorientierung, u.a.)
- Trauer (z.B. nach dem Tod von Angehörigen oder Freunden)
- Verarbeitung von schockierenden Nachrichten

Psychische Störungen

- Angst (z.B. Panikattacken, Phobien, soziale Ängste, Prüfungs- und Redeängste)
- Akute Belastungsreaktionen bzw. Posttraumatisches Belastungssyndrom (z.B. nach traumatischen Ereignissen Verkehrsunfällen, als Opfer von Gewaltverbrechen,..)
- Lustlosigkeit und Depression (z.B. Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung)
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen – Bulimie

Raucherentwöhnung (www.SmokeX.de)

Änderung unerwünschter Angewohnheiten

- Nägelbeißen, ...

Körperliche Erkrankungen und Psychotherapie

- psychosomatische Erkrankungen (insbesondere: Colitis Ulcerosa, chronische Magen- und Darmerkrankungen, ...)
- Krankheitsverarbeitung ("Coping")
- Schmerzkontrolle (organischer Schmerz, psychogener Schmerz, konkret z.B. also: chronische Schmerzen, diverse Formen von Kopfschmerz wie Migräne, Rückenschmerzen, "Phantomschmerzen", Schmerzen nach chirurgischen Eingriffen,)



Persönliche Entwicklung und inneres Wachstum

- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ('Selbstbewusstsein')
- Motivationssteigerung
- Leistungssteigerung und Erwecken von inneren Ressourcen: Sport, Kunst, Musik
- Unterstützung bei Problemlösung und Entscheidungsfindung
- Steigerung der persönlichen Fähigkeiten im beruflichen Bereich (Arbeit mit inneren Ressourcen)

Im Bereich der *Psychotherapie* liegt die Erfolgsquote von Hypnotherapie über alle Anwendungsbereiche hinweg im Mittel bei rund **70%** – damit ist Hypnotherapie schon als alleinig angewandte Methode anderen gebräuchlichen Psychotherapieverfahren mindestens ebenbürtig. In mehreren Studien zeigte sich aber auch eine sehr gute Vereinbarkeit von Hypnotherapie mit anderen Therapierichtungen, ja sie erhöht sogar zusätzlich die Wirksamkeit von an sich bereits sehr effektiven Verfahren wie **Systemischer Therapie** oder Verhaltenstherapie.