



Hypnotherapie

Jeder Mensch kommt in seinem Leben in Situationen oder Phasen, in denen es sinnvoll und hilfreich ist, Unterstützung von anderen Personen anzunehmen. Der Schritt, sich zu einer therapeutischen Unterstützung zu entschließen ist in Deutschland unglücklicherweise aufgrund verschiedenster Vorurteile und Zuschreibungen einer Therapie noch immer ein sehr großer.

Häufig führen Unwissenheit und falsches Verständnis dazu, dass Menschen sich sehr lange mit Problemen quälen und damit manchmal die Situation für sich und das Umfeld noch verschlimmern.

Ich möchte hiermit einen Teil dazu beitragen, Missverständnisse abzubauen und mehr Menschen den Zugang zu einem Möglichkeitsraum zu eröffnen, den sie bisher noch nicht kannten.

Zusätzlich zu den allgemeinen (meist negativen) Zuschreibungen für Therapie kommen weitere Vorannahmen aufgrund des Begriffes Hypnotherapie.

Häufig wird sofort ein Zustand der Nicht-Kontrolle, der Fremdbestimmung und der Manipulation assoziiert. Dies ist ein „Verdienst“ so genannter Show-Hypnotiseure, die immer wieder in den Medien auftauchen und sich zwar ähnlichen Mechanismen bedienen, deren Arbeitsweise aber inhaltlich nichts mit dem Vorgehen in einer therapeutischen Hypnose zu tun hat.

Entgegen weitläufiger Meinungen ist es *nicht* möglich (auch nicht durch Show-Hypnotiseure) einen Menschen gegen seinen Willen in Hypnose zu versetzen oder einen Menschen in einem hypnotischen Zustand zu manipulieren.

Der Begriff Hypnose selbst geht auf das griechische Wort „hypnos“ (Schlaf) zurück, obwohl inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist, dass sich der Zustand, der durch Hypnose erreicht wird, sehr deutlich vom Schlafzustand (aber auch vom Wachzustand) unterscheidet.

Es handelt sich bei einem hypnotischen Zustand, der auch Trance genannt wird, um einen natürlichen Zustand, den Sie sehr häufig im Alltag erleben, sich dessen aber

überhaupt nicht bewusst sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind vollständig gefesselt von einem spannenden Buch oder Film und vergessen völlig, was um Sie herum geschieht. Vielleicht stellen Sie am Ende des Buches /Filmes überrascht fest, dass es inzwischen dunkel geworden ist oder, dass sie bereits seit mehreren Stunden nichts mehr gegessen haben. Oder denken Sie daran, wie ein Kind völlig fokussiert auf ein Spielzeug in seiner Spielwelt versinken kann. Trance ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und somit ein Zustand höchster Wachheit, jedoch nur in einem individuell ausgewählten Bereich.

Der hypnotherapeutische Ansatz macht sich nun diese natürlichen Zustände erhöhter Aufmerksamkeit zu Nutze, in dem der Klient die Möglichkeit erhält, Zugriff auf bewusste und unbewusste Prozesse zu bekommen.

Zunächst geht es darum, im „normalen“ Zustand gemeinsam zu arbeiten; Ziele, Wünsche und Ideen zu entwickeln, die hilfreich sein können. Ich als Therapeutin schlage Ihnen dann Möglichkeiten vor, wie Sie in einen Trancezustand gelangen können, der es Ihnen ermöglicht, Ihre eigenen inneren Fähigkeiten zu wecken und mit Hilfe ihres Unbewusstseins Prozesse in Gang zu bringen, die in Ihrem Sinne sind. Selbstverständlich behalten Sie zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle über sich selbst und nehmen nur die Vorschläge an, die Ihnen angenehm erscheinen.

Ich verstehe mich dabei als Begleiterin auf einem (Lösungs-)Prozess, den Sie selbst gehen, bei dem ich Umwege zwar aufzeige, aber akzeptiere, Sackgassen versuche zu verhindern und stets darauf bedacht bin, in Ihrem Tempo mit Ihnen in Richtung Ziel zu gehen.

Beim hypnotherapeutischen Ansatz handelt es sich um eine noch recht junge Therapieform (ca. 40 Jahre), die seit einigen Jahren vom wissenschaftlichen Beirat der Bundesrepublik Deutschland als wissenschaftlich anerkannt ist. Für viele Themenbereiche ist die Wirksamkeit hinreichend wissenschaftlich belegt, was bedeutet, dass es sich bei der Hypnotherapie im Gegensatz zu „älteren“ Therapieformen um ein sehr hilfreiches Kurzzeittherapieverfahren handelt.

Hypnotherapie kann bei vielen Fragestellungen, Themenbereichen und Problemen hilfreich sein, wobei teilweise eine vollständige „Heilung“, teilweise aber auch eine erhebliche Linderung der Symptome angestrebt wird. Im Folgenden möchte ich Ihnen exemplarisch einige davon auflisten:

- Allergien und Asthma

- Abnehmen
- Stress
- chronische Schmerzen
- Raucherentwöhnung
- traumatische Erlebnisse
- Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt (auch unerfüllter Kinderwunsch)
- psychosomatische Erkrankungen
- (Prüfungs-)Ängste
- Leistungsversagen/Wunsch nach Leistungssteigerung
- berufliches Coaching
- Entscheidungshilfe

Abschließend möchte ich Ihnen noch mitteilen, dass jede problematische Situation zunächst große Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld hat, Sie diese aber besonders mit Hilfe gut bewältigen können. In einer Hypnotherapie können unglaubliche Kräfte frei werden.

Gemäß einem chinesischen Sprichwort

„Der Mann, der den Berg abtrug, war der, der begann, kleine Steine wegzutragen.“

schlage ich Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch in meiner Praxis vor, in dem wir gemeinsam eine Lösung entwickeln, denn gemeinsam finden wir eine gute.