



Wie funktioniert Hypnose?

Während bei der Willensanstrengung das Gehirn nur einseitig genutzt wird, werden bei der Hypnose beide Hirnhälften gezielt angeregt und aktiviert. Dies bewirkt eine konzertierte Aktion in Ihrem Inneren: die Bündelung bewusster und unbewusster Kräfte.

Durch die Hypnose werden eingefahrene Denkmuster und Glaubenssätze aufgelöst und in vielen Jahren liebgewonnene Verhaltensmuster durchbrochen. „Das kann ich nicht...“, „Das geht sowieso nicht...“, „Das schaff ich nie...“ – gute Ideen und schöne Vorhaben scheitern oft schon im Vorwege an der inneren Blockade.

Die Hypnose wirkt auf Ihr Unterbewusstsein und aktiviert verborgene Kräfte in Ihnen, die Ihr Durchhalten motivieren. Sie eröffnet neue Blickwinkel und räumt, wenn nötig, mit Ihren festgefahrenen Denkmustern auf. Hypnose weckt das Selbstbewusstsein, Ziele die Sie sich setzen, erreichen zu können.

Die Hypnose ist zwar ein mächtiges Werkzeug und kann unglaublich positive Wirkungen erzielen – aber sie ist keine Zauberei. Die Hypnose kann nichts gegen Ihren Willen bewirken, und deshalb ist Ihre Mitarbeit und Ihr Wille unbedingte Voraussetzung für einen Therapieerfolg.

Häufige Fragen:

■ Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein Zustand der Entspannung und Konzentration, den Sie mit Hilfe des Hypnosetherapeuten erreichen. In der Hypnose ist Ihr Wahrnehmungsvermögen erhöht.

■ Welche Hypnosetherapien gibt es?

Die **dynamische Hypnosetherapie** ist eine lösungsorientierte Verhaltenstherapie, die sich auf die Gegenwart konzentriert. Sie wird für einfache Problemen wie Rauchen, Abnehmen, Prüfungsangst, Leistungssteigerung sowie bei vielen psychosomatischen Beschwerden eingesetzt. Die dynamische Hypnosetherapie kann durch Audiokassetten oder -CDs zur Selbsthypnose zuhause unterstützt werden. Bei der **analytischen Hypnosetherapie** wird die Ursache psychischer Probleme oder Krankheiten (in der Vergangenheit) gesucht. Mit Hilfe suggestiver Elemente wird sie beseitigt und der Klient dauerhaft von den Symptomen befreit. Hypnoseanalyse arbeitet nach dem Grundsatz „Ursache und Wirkung“.

■ Wie erreiche ich den Zustand der Hypnose?

Durch Konzentration auf das, was der Hypnosetherapeut Ihnen sagt.

■ Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Ja – wenn der Wille zur Mitarbeit vorhanden ist. Ausnahmen können z. B. geistig behinderte Menschen sein.

■ Wie fühle ich mich in Hypnose?

Zunächst fühlen Sie sich entspannt und befinden sich in einem tranceähnlichen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen. Sie sehen, hören und fühlen alles, was um Sie herum vorgeht und können die Hypnose jederzeit selbst beenden!

■ Verliere ich in Hypnose die Selbstkontrolle?

Ihr Bewusstsein ist während der Hypnose nicht ausgeschaltet und es ist normalerweise nicht möglich, eine Person gegen ihren Willen zu beeinflussen. Sie werden nur das erzählen, worüber Sie auch sprechen möchten und sich nach jeder Sitzung an jedes Detail erinnern. Jede Sitzung wird dokumentiert und auf Tonträger aufgenommen.

■ Ist mein Problem mit Hypnose therapierbar?

In einem kostenlosen Informationsgespräch informieren wir Sie ausführlich über die Hypnose. Sie können Ihr persönliches Problem schildern und weitere Fragen zur Hypnose stellen. Auf Wunsch können Sie anschließend gleich mit der ersten Sitzung beginnen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

■ Wie lange dauert meine Therapie?

Das Erstgespräch dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden, die folgenden Sitzungen 45 bis 60 Minuten. Nach dem Einführungsgespräch werden wir die für Sie individuelle Anzahl der Sitzungen und damit die Kosten festlegen.

■ Werden die Kosten von meiner Krankenkasse übernommen?

Die Kosten werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie erhalten aber eine Rechnung, die Sie bei Ihrer Steuererklärung einreichen oder als Beleg für von Ihrer Krankenkasse angebotene Präventionsprogramme verwenden können.