

Medizinische Hypnose

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Informationsblatt möchte ich Ihnen die Hypnose vorstellen. Ich werde Ihnen erklären, was die Hypnose bewirken kann und was nicht. Mir ist wichtig, dass Sie sich ein realistisches Bild von der Hypnose machen und dass Sie falsche Vorstellungen und etwaige Ängste ablegen – denn nur so kann unsere Hypnose-Sitzung gelingen.

Bitte lesen Sie sich dieses Informationsblatt in Ruhe durch. Nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder wenn etwas unklar geblieben ist, sagen Sie mir das bitte zu Beginn unserer Sitzung. Wir werden alle Ihre Fragen klären, sodass Sie sich ganz auf die Hypnose einlassen können.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Gisela Lang

Medizinische Hypnose.....	1
Was ist Hypnose?.....	2
Hypnose – wie funktioniert sie?.....	3
Beispiele.....	3
Hypnose – was sie leistet und was nicht.....	4
Anwendungsbeispiele.....	4
Die Vorteile der Hypnosetherapie auf einen Blick.....	5
Was die Hypnose beeinträchtigt.....	5
Grundsätzliches zum Schluss.....	6

Was ist Hypnose?

Der Einstieg in die Hypnose ist die Entspannung – unser Verstand, also das bewusste Denken, Analysieren und Bewerten, kommt zur Ruhe. Dadurch öffnet sich der Weg zum Unterbewusstsein. Dort abgelegte emotionale Spannungen, Konflikte oder Blockaden, können gezielt gelöst und bewältigt werden, Selbstheilungskräfte werden aktiviert – negative Verhaltensmuster werden identifiziert und durch positive Ressourcen ersetzt. Die Hypnosetherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte und wirkungsvolle Kurzzeittherapie, mit der psychische und auch körperliche Beschwerden behandelt werden können.

Der hypnotisierte Zustand ist etwas normales, im Grunde kennen Sie ihn bereits: Wenn Sie etwa auf Ihrem täglichen Heimweg eine Autobahnausfahrt verpassen oder wenn Sie sich ganz in ein spannendes Buch vertieft haben, sind Sie vielleicht „wie weggetreten“. Dann befinden Sie sich in Trance, einem ähnlichen Zustand, wie Sie ihn auch während der Hypnose erleben werden.

Das bedeutet, dass Sie während der Hypnose zwar Ihren Verstand zur Ruhe kommen lassen und sich auf Ihr Unterbewusstsein fokussieren, aber dennoch zu jedem Zeitpunkt völlig wach und bei Bewusstsein sind. Sie werden hören, was ich zu Ihnen sage, und Sie werden auch alles andere mitbekommen, was um Sie herum geschieht.

Manche Patienten sagen, während der Hypnose das Gefühl tiefer Entspannung oder gar eines „anderen Bewusstseinszustands“ gehabt zu haben. Andere berichten dagegen, sich „so wie immer“ gefühlt zu haben. Für den Erfolg unserer Sitzung ist dieses eigene Erleben der Hypnose nicht wichtig, denn es sagt nicht viel über die tatsächliche Tiefe der Hypnose aus. Während der Sitzung kann ich testen, wie sehr Sie sich entspannt und auf die Hypnose eingelassen haben. Wir können also überprüfen und sichergehen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Hypnosetherapie ist Teamarbeit. Sie ist ein Prozess, durch den ich Sie als Therapeutin führe und begleite. Das Gelingen einer Hypnose-Sitzung hängt daher von Ihrer Bereitschaft ab, sich auf die Hypnose einzulassen und meinen

Instruktionen zu folgen. Des weiteren ist eine ausführliche Anamnese unerlässlich, um hypnotherapeutisch arbeiten zu können.

Hypnose – wie funktioniert sie?

Die Wirkung der Hypnose beruht auf dem direkten Zugang zum Unterbewusstsein. Je nach therapeutischer Fragestellung wird dabei eine leichtere oder tiefere Hypnose angestrebt. Bei einer nur leichten bis mittleren Hypnosetiefe kann zum Beispiel eine Suggestionstherapie durchgeführt werden, die das Unterbewusstsein des Patienten positiv bestärkt.

Bei einer tieferen Hypnose können emotionale Ursachen von psychischen und körperlichen Beschwerden zunächst identifiziert (Hypnoanalyse) und anschließend gezielt, also ursachenbezogen, behandelt werden. Dabei werden negative Prägungen des Unterbewusstseins (negative Denkweisen, Emotionen und Glaubenssätze) dauerhaft aufgehoben und durch gesundheitsfördernde Denkweisen und Emotionen ersetzt.

Beispiele

- Emotionale Gesundung durch Konfliktlösung
 - Vergebensarbeit
 - Selbstverzeihung
 - Traumabewältigung
- Auflösen chronifizierender Faktoren (der Patient hält unbewusst an seiner Krankheit fest) und Stärkung der Selbstheilungsmechanismen
 - Stärkung der Selbstheilung durch tiefe Entspannung
 - Stärkung der Selbstheilung durch mentale-psychische Kräfte
- Austausch krankmachender Gewohnheiten durch gesundheitsfördernde Verhaltensweisen:
 - Raucherentwöhnung
 - Gewichtsreduzierung (gesunde Ernährung und körperliche Aktivität)

Hypnose wirkt also auf der emotionalen, geistigen und körperlichen Ebene. Sobald wir die emotionalen Ursachen einer Erkrankung gefunden und behandelt haben, hat die Erkrankung keinen Nährboden mehr und der geistige und körperliche Veränderungs- und Heilungsprozess kann beginnen. Hypnose kann selbstverständlich auch ergänzend zu anderen Therapieformen eingesetzt werden.

Hypnose – was sie leistet und was nicht

Es gibt viele Anwendungsgebiete der Hypnose. Indem wir verborgene Konflikte oder innere Spannungen aufspüren und auflösen und sogenannte negative Glaubenssätze durch positive ersetzen, können sehr viele psychische oder körperliche Probleme und Beschwerden behandelt werden (Tabelle). Auch das „Coaching“ ist möglich, also eine stärkende oder unterstützende Behandlung, um Ihre Leistungsfähigkeit, ihr Selbstbewusstsein oder andere Fähigkeiten zu steigern. Jeder Mensch kann hypnotisiert werden – einzige Voraussetzung: sie oder er will es. Wer nicht hypnotisiert werden will, wird es auch nicht.

Anwendungsbeispiele

(Die Liste ist sicherlich nicht vollständig. Fragen Sie mich bitte zu weiteren möglichen Anwendungen einer Hypnose-Behandlung)

- Ängste und Phobien (auch Flugangst, Prüfungsangst), Stottern
- Depressionen, Krisenbewältigung, Traumatherapie, Zwangsstörungen
- Raucherentwöhnung
- Schmerzen (akut/chronisch), Migräne, Rheuma
- Stress- und Stresserkrankungen, Hypertonie, Burnout-Syndrom, Schlafstörungen
- Allergien, Neurodermitis, Nesselsucht, Ekzeme
- Essstörungen, Gewichtsreduktion, Reizdarmsyndrom
- Motivation, positives Denken, Selbstbewusstsein stärken, Blockadelösung

- Analytische Hypnose

Hypnose kann sehr viel bewirken. Hypnose ist aber keine „Wunderpille“, die Krankheiten „wegzaubern“ kann. Hypnose kann zwar bereits nach wenigen Sitzungen zum Erfolg führen. Manchmal ist es jedoch auch ein längerer Weg. Sprechen Sie daher bitte Ihre Wünsche und Hoffnungen offen an, damit ich beurteilen kann, ob Ihre Vorstellungen realistisch sind.

Was die Hypnose nicht kann, ist, Kontrolle über Sie auszuüben. Sie behalten zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle über sich selbst. Die Vorstellung, jemanden mithilfe der Hypnose „fernzusteuern“, stammt aus Romanen und Filmen, hat aber nichts mit der Realität zu tun. Genauso wenig werden Sie unter Hypnose etwas tun oder sagen, was Sie nicht wollen. Sie werden nichts ausplaudern, was Sie lieber für sich behalten möchten, und Sie werden nichts tun, was Ihren Werten und Grundsätzen widerspricht.

Die Vorteile der Hypnosetherapie auf einen Blick:

- effektive Kurzzeittherapie: Wenige Sitzungen reichen meist aus.
- ursachenbezogene Behandlung psychischer und körperlicher Beschwerden
- Symptomlinderung oft bereits während der Sitzung
- Kein Kontrollverlust oder andere Nebenwirkungen

Was die Hypnose beeinträchtigt

Es gibt Menschen, die sich schwer tun, in einen hypnotischen Zustand zu gelangen. Oft sind das Menschen, die alle Dinge im Leben regeln und steuern möchten, die Angst davor haben, nicht mehr alles selbst kontrollieren zu können. Die Ursache ist oft ein fehlendes Urvertrauen, das seine Wurzeln bereits in der Kindheit haben kann. Selbst das Entspannen und Loslassen zu Beginn einer Sitzung wird als unangenehm oder gar bedrohlich empfunden - dabei ist gerade die Angst vor dem Kontrollverlust während der Hypnose völlig unbegründet.

Auch die sehr rational denkenden Menschen haben mit der Hypnose ihre Probleme. Denn ihr Verstand ist ständig aktiv und kommt nur schwer zur Ruhe. So überlegen sie während der Sitzung, ob das, was sie gerade erleben, Hypnose

ist und je mehr sie darüber nachdenken, um so mehr entfernen sie sich von ihr. Es ist so, wie wenn man nicht einschlafen kann: Je mehr man darüber nachdenkt, umso schwerer wird es.

Erkennen Sie sich wieder? Müssen Sie immer alles kontrollieren oder sind Sie ein extrem rational-denkender Mensch? Wenn Sie zu mir in die Praxis kommen, werden wir auch darüber sprechen. Denn dann können wir die Hypnosebehandlung entsprechend anpassen, vielleicht in kleineren Schritten arbeiten und die Hypnose „in Etappen“ vertiefen.

Grundsätzliches zum Schluss

Damit wir in der Hypnose möglichst gut zusammen arbeiten können, bitte ich Sie die folgenden Grundsätze zu beherzigen:

- Haben Sie bitte keine falschen Vorstellungen von der Hypnose: Sie werden weder Ihr Bewusstsein verlieren noch einschlafen. Sie werden stattdessen sehr entspannt sein, der rationale Verstand wird sich ausruhen, während Ihr Unterbewusstsein zugänglich wird.
- Hypnose bedeutet nicht „Kontrollverlust“. Sie müssen keine Angst haben, etwas zu sagen oder zu tun, was Sie nicht wollen. Das wird nicht passieren.
- Versuchen Sie während der Sitzung möglichst offen zu sein, lassen Sie los und entspannen Sie sich so gut Sie können. Machen Sie sich während der Sitzung keine Gedanken darüber, ob und wie tief Sie in Hypnose sind.