

## **Einführung in die Hypnose**

Die Hypnose ist ein sehr effektives Verfahren, um einen Entspannungszustand herzustellen und therapeutisch zu nutzen. Die Hypnose wirkt über geeignete Vorstellungen auf das menschliche Unterbewusstsein. Im Laufe einer Hypnosebehandlung vertieft sich die Entspannung ganz von selbst. Der Zustand intensiver Entspannung wird als Trance bezeichnet. Der entspannte Zustand ist deshalb so wertvoll in der Behandlung, weil das Unterbewusstsein dann offener für heilsame Vorstellungen und Suggestionen ist als im Wachzustand - diese werden besser übernommen und wirken insgesamt tiefgreifender. Die Vorstellungen von Hypnose sind meistens geprägt durch Varietéveranstaltungen oder Fernsehberichte, die in der Regel spektakuläre Spontaneffekte inszenieren und das Bewusstsein vollkommen ausschalten. Ganz anders wirkt die Heilhypnose, da hier Bewusstsein und Unterbewusstsein miteinander statt gegeneinander arbeiten sollen. Deshalb werden in einer therapeutischen Trance beide seelische Instanzen gleichzeitig angesprochen, um effektiv eine Verhaltensveränderung zu bewirken.

## **Was ist eine Trance?**

Unter Trance versteht man einen Zustand innerer Versenkung, bei dem sich das Bewusstsein eines Menschen vorübergehend verändert. In diesem Bewusstseinszustand ist das Unterbewusstsein besonders aufnahmefähig für Suggestionen und Vorstellungen, während die bewusste Verarbeitung von Informationen reduziert ist. Die Möglichkeiten, in einen Trancezustand zu gelangen, sind sehr vielfältig. Sogar im Alltag gehen Menschen immer wieder in eine leichte Trance, die aber meistens unbemerkt bleibt. Wenn diese Trance durch Hypnose intensiviert wird, treten die großen Möglichkeiten des Unterbewusstseins zunehmend stärker in Erscheinung. In einem tiefen Trancezustand können vergangene Erlebnisse so erlebt werden, als würden sie gerade passieren - dabei stimmen selbst kleinste Details, wie sich auf Fotos von diesen Ereignissen immer wieder gezeigt hat. Es ist auch möglich, prägende Erfahrungen aufzuspüren, indem durch einen Leitsatz wie „Ich habe Angst vor Feuer“ die damit verbundenen Situationen in der Vergangenheit aktiviert werden. Auf diese Weise kann die Ursache für eine seelische Reaktion gefunden und gezielt behandelt werden.

## **Wer ist hypnotisierbar?**

Die meisten Menschen sind durch Hypnose in einen angenehmer Zustand der Entspannung hinein zu versetzen, der sich auch im Laufe der Behandlung zunehmend vertieft. Es ist jedoch eher eine Ausnahme, dass ein Patient bei der ersten Hypnosebehandlung sofort tief in die Trance hineinsinkt. Häufiger ist ein sanftes Hineingleiten in einen Bewusstseinszustand zu beobachten, der in dieser Intensität normalerweise nicht auftritt. Im weiteren Verlauf lernt das Unterbewusstsein dann immer mehr dazu und entspannt sich schließlich leicht und mühelos. Ein sanfter Übergang in immer tiefere Entspannungszustände ist für den Behandlungserfolg sogar durchaus günstig. Der Patient hat dann jederzeit die Kontrolle und kann die Veränderungen im Erleben gut wahrnehmen. So wird ein gutes Fundament für eine zunehmende Vertiefung der Entspannung geschaffen.

## **Wie wirkt die Hypnose?**

Eine Behandlung mit Hypnose hat mehrere positive Effekte: Zuerst einmal lernt der Patient, sich zu entspannen. Dies ist vergleichbar mit der positiven Wirkung des , jedoch gelingt diese Entspannung unter Hypnose leichter und ist intensiver. Durch eine Cassette, die während der Behandlung mitgeschnitten wird, kann dieser Entspannungszustand zu Hause regelmäßig wiederholt werden. Alleine dieser Entspannungszustand hat eine sehr positive Wirkung auf die Gesundheit, weil dabei wird die Regeneration und Heilkraft des Körpers über das aktiviert und intensiviert. Hinzu kommen gezielte Heilsuggestionen, die an die Behandlungsziele angepasst sind und Veränderungen in Bereichen bewirken, die durch den Willen nicht zu beeinflussen sind. So kann man z.B. das Immunsystem anregen oder beruhigen, Schmerzen lindern oder Entzündungsreaktionen stoppen. Diese Suggestionen wirken über das Unterbewusstsein und deshalb unmittelbar auf den Körper. Weitere Details erfahren Sie unter [www.Hypnose-Fachpraxis.de](http://www.Hypnose-Fachpraxis.de)!