

## Hypnose

Hypnose ist seit 2006 als *wissenschaftliche Behandlungsmethode* in der Psychotherapie durch den „*Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie*“ in der Bundesrepublik Deutschland anerkannt.

Die Anwendung von Hypnose setzt eine *staatliche Heilerlaubnis* voraus. Dies ist z.B. bei einem *Heilpraktiker für Psychotherapie* der Fall.

Hypnose ist ein *natürliches Phänomen*, das uns allen gut bekannt sein dürfte: Es ist vergleichbar dem Zustand, wenn man ganz und gar von einem Buch oder einem Film „gefangen“ ist und man richtig in die Geschichte „eintaucht“.

Der Begriff *Hypnose* bezeichnet einen *schlafähnlichen Zustand*. Der Hypnotisierte kann sich *körperlich* und *geistig entspannen*, da Puls, Atmung und Stoffwechsel sich verlangsamen. Der Hypnotisierte befindet sich in einem geistig wachen, aufmerksamen und konzentrierten Zustand. Die Konzentration und das Erinnerungsvermögen verbessern sich durch die Hypnose. Durch die als angenehm empfundene Entspannung von Körper und Geist können Prägungen, Anspannungen, Interpretationen und noch viel mehr verändert und aufgelöst werden. Anwendungsgebiete sind z.B. die Rauchentwöhnung, Ängste wie z.B. Flugangst oder die Prüfungsangst, Phobien wie z.B. der Klaustrophobie, also der Angst vor engen Räumen, oder auch die Behandlung von Schlafstörungen. Hypnose kann natürlich auch zur Entspannung angewendet werden.

Der Hypnotisierte behält *zu jeder Zeit seinen vollen Willen* und wird sich deshalb nur zu Dingen anleiten lassen, die seinem Willen entsprechen. So ist es dem Klienten jederzeit möglich, den Trancezustand, welcher durch die Hypnose hervorgerufen wird, zu verlassen. *Voraussetzung* für eine gelingende Hypnose ist, dass der *Klient engagiert, geistig rege und phantasievoll ist* und somit offen für Neues ist. Nur wer eine Hypnose wirklich will und dafür offen ist, kann davon profitieren.

Der Ablauf einer Hypnosesitzung gliedert sich in fünf Teile: *Im ersten Teil* wird festgestellt, um welches Ziel es geht bzw. was das Problem ist. *Im zweiten Teil* wird der Klient zur Hypnose hingeführt, die im *dritten Teil* dann noch vertieft wird. *Im vierten Teil* wird das eigentliche Ziel der Arbeit verfolgt. Dies geschieht mittels Suggestionen. Suggestionen werden nun ausgesprochen, z.B. „Sie haben erkannt, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist, weil...“ oder „Daraus ergibt sich Ihr starker Wunsch, das Rauchen zu lassen, weil...“. Der *Text* wird in einer vorbereitenden Sitzung *persönlich auf den Klienten zugeschnitten*.

Nun fragen Sie sich sicherlich, wie viel Sitzungen notwendig sind, um z.B. mit dem Rauchen aufzuhören. Dies ist allerdings individuell verschieden. Im besten Fall reicht bereits eine Sitzung, allerdings ist es nicht ungewöhnlich, wenn mehrere Sitzungen benötigt werden.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie mir unter: [falk.hinneberg@gmx.net](mailto:falk.hinneberg@gmx.net)