

Wie behandle ich mit Hypnose?

Ursachenorientierte Hypnosetherapie in wenigen Sitzungen

In meiner Praxis habe ich den Einsatz der Hypnose als einen meiner therapeutischen Schwerpunkte gewählt, um in meiner Arbeit bei Bedarf auch das Unterbewusste nutzen kann.

Im Mittelpunkt der Arbeit mit Hypnose steht immer der Klient, mit dem Ziel ihm erfolgreich zu helfen. Meine Aufgabe besteht darin, die Technik und Herangehensweise zu finden, die am besten zum Klienten mit seinem Anliegen passt. Ziel ist es ihn schnell und sicher zum gewünschten Ziel zu führen.

Jede Hypnose-Behandlung wird von mir maßgeschneidert!

Allgemeines:

Hypnose ist eine Technik um den Klienten in eine Trance zu führen. Bei einer hypnotischen Trance entsteht eine tiefe Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit. Der hypnotisierte Klient ist weiterhin fähig, sich willentlich zu bewegen und sind zusammenhängende Sätze zu sagen. Seine Aufmerksamkeit ist jedoch extrem eingeschränkt und auf wenige Inhalte gelenkt.

Hypnose ist als solches noch keine Therapie. Sie ist lediglich die Arbeitsgrundlage. Je nach Anliegen, Ziel oder Erkrankung müssen unterschiedliche Trancen und Hypnosetechniken genutzt werden.

Alle Techniken zielen darauf ab, einen Klienten sanft mit ausreichend Zeit in den Trancezustand zu führen. So kannst Du als Klient alles mitverfolgen.

Hypnotherapeutische Techniken:

- Direktive Hypnose
Hierbei wird dem Unterbewusstsein konkrete Vorschläge durch Suggestion zur Erreichung eines Therapieziels gemacht und die direkte Umsetzung im Alltag eingeleitet.
- Hypnose nach Milton Erickson
Diese Form der Hypnose ist eine ausgeklügelte Kommunikation die darauf abzielt Ideen, Erkenntnisse und Lösungen aus dem Unterbewusstsein zu fördern und zu integrieren, die helfen sollen ein gewünschtes Therapieziel zu erreichen.

- Analytische Hypnose/Tiefenhypnose
Diese Hypnose hat zum Ziel unbewusste, längst vergessene Erfahrungen zu erinnern. Einerseits können positive Erfahrungen aktiviert werden, die dazu beitragen können ein Problem im Alltag zu lösen. Andererseits eine Rückkehr zum unbewussten Ursprung einer Erkrankung, Symptom oder Problem angestrebt werden. Dieser Ursprung kann dann im inneren aufgedeckt und verändert werden, damit es seine negative Auswirkung verliert.
- Selbstorganisatorische Hypnose
Dabei wird das Unterbewusstsein in einem tiefen Entspannungszustand angeleitet selbständig, ohne dass der Klient über sein Problem sprechen muss, an seinem Problem zu arbeiten. So ist es möglich auf sanfte Art und Weise Blockaden und psychische Konflikte zu lösen.
- Medizinische Hypnose
Diese Hypnoseform wurde speziell für körperliche Beschwerden wie Tinnitus, Schmerzen, Allergien und zur Anästhesie bei Operationen oder beim Zahnarzt konzipiert. Er geht dabei um Schmerzabschaltung oder Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Als Klient befindet man sich bei dieser Hypnose in einer körperlichen und geistigen maximalen Entspannung.
- Selbsthypnose
Klienten können selbst diese effiziente Form der Selbsthypnose erlernen und einfach in den Alltag integrieren. Auch besteht die Möglichkeit Hypnosesitzungen auf MP3 zum Hören zu besprechen und diese zuhause alleine anzuwenden. Damit können Therapieziele verstärkt oder stabilisiert werden.