



Wie funktioniert eigentlich Hypnose?



Bodo Bartels
Dipl. Berufsmasseur
Dipl. zert. Hypnosetherapeut VSH VGH

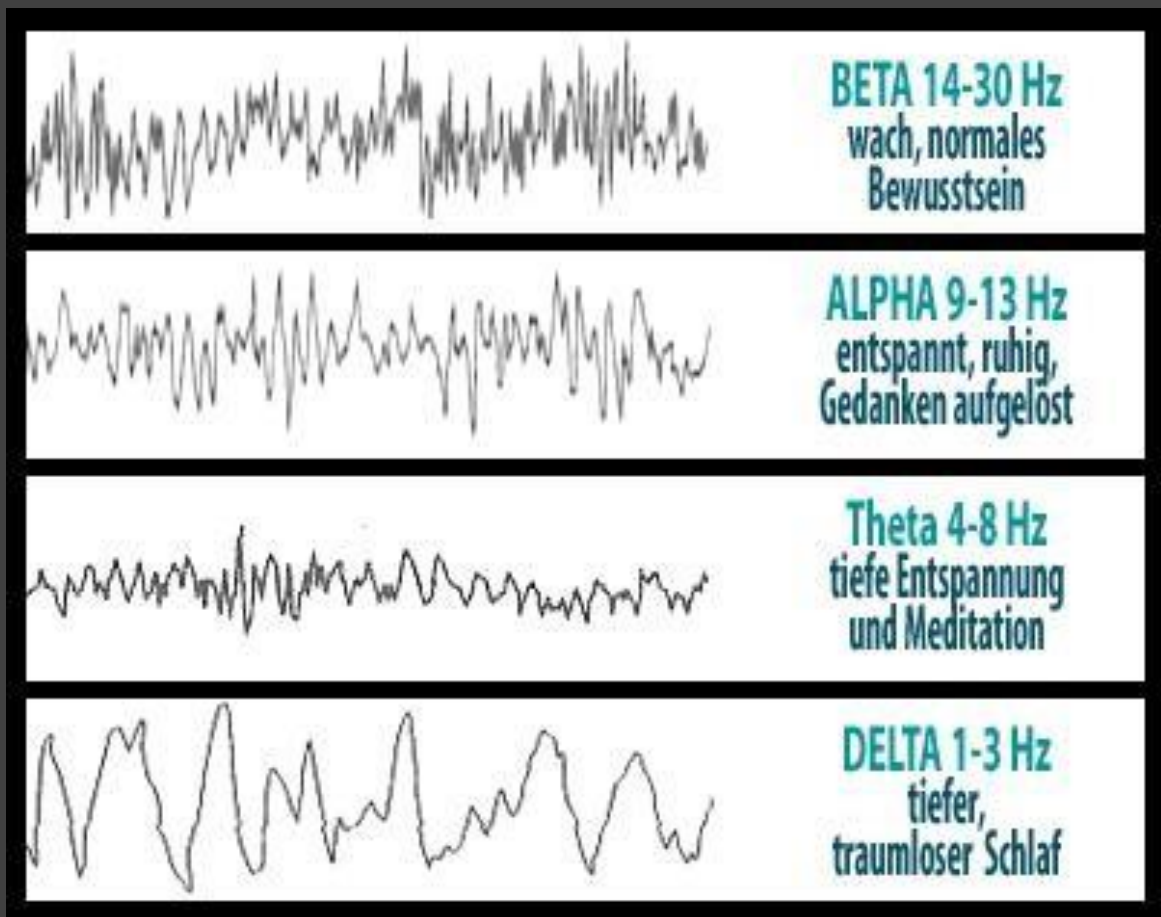


Um die Hypnose ranken sich ja so einige Mythen, Gerüchte und Vorurteile.

Mal ganz einfach formuliert bedeutet Hypnose, dass Vorstellungen wahr werden.

Etwas genauer ausgedrückt ist eine Hypnose der Zustand selektiv erhöhten Denkens unter Umgehung der kritischen Instanz.

Die kritische Instanz ist in diesem Fall unser Wachbewusstsein, das aktive Denken, der innere Kritiker, der uns oft daran hindert, etwas zu verändern oder neu zu beurteilen.



In der Hypnose-therapie umgehen wir durch die hypnotische Trance die kritische Instanz, indem durch eine tiefe Entspannung die Hirnfrequenzen "heruntergefahren" werden.

Sie befinden sich dann in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, wobei es unterschiedliche Trancetiefen gibt, die man erreichen kann.

In diesem Zustand ist ihr Unterbewusstsein einerseits sehr empfänglich für positive Suggestionen (Eingebungen durch den Hypnose-therapeuten), andererseits stehen Ihnen Erinnerungen, Fähigkeiten, Stärken und erlebte Gefühle zur Verfügung, von denen Sie gar nicht mehr wussten, dass Sie sie haben. Dies ist – etwas vereinfacht - das selektiv erhöhte Denken.



In meiner Praxis lege ich sehr grossen Wert auf ein Vorgespräch, in dem Sie mir Ihr Anliegen ausführlich schildern können und ich Ihnen einige Fragen dazu stellen werde. Ich möchte genau erkennen, wie ich bei Ihnen vorgehen kann, damit die grösstmögliche Wirkung erzielt wird. Zudem kläre ich Sie über die Hypnose-therapie auf und beantworte alle Ihre Fragen.

Ihnen dient das Vorgespräch dazu, sich ein Bild von mir machen zu können und mich kennenzulernen. Eine Hypnose-therapie bei einem Therapeuten/Therapeutin durchzuführen gegenüber dem/der Sie Vorbehalte haben oder dem/der Sie nicht vollumfänglich vertrauen wird – meiner Auffassung nach – die Wirkung der Hypnose beeinträchtigen.

Bei einer Erstkonsultation (Ihrem ersten Besuch) wird daher in aller Regel keine Hypnose durchgeführt, dafür wird dem Vorgespräch der nötige Raum gegeben.



Wofür wird die Hypnose-therapie eingesetzt?

Grundsätzlich ist die Hypnose eine kraftvolle Therapieform, die Sie wirkungsvoll dabei unterstützen kann, Ihre Ziele und Wünsche zu verwirklichen.

Dies können zum Beispiel folgende Themen sein:

- Sie möchten Nichtraucher werden
- Sie möchten ihr Körpergewicht reduzieren
- Sie möchten Ängste loswerden (Flugangst, Höhenangst, Verlustangst, Prüfungsangst etc.)
- Sie möchten an der Beziehung zu einem bestimmten Menschen etwas zum Positiven verändern (Partner/-in, Kollege, Chef, Freund/-in etc.)
- Sie möchten sich kraft- und energievoller fühlen
- Sie möchten lernen, sich zu entspannen
- Sie möchten Ereignisse, Prägungen, Erlebnisse aus Ihrer Vergangenheit neu bewerten können und die daraus entstandenen negativen Auswirkungen aus Ihrem Leben verbannen.
- Sie möchten mit einer bestehenden Krankheit besser umgehen können
- Sie möchten lernen, Ihre Schmerzen zu kontrollieren
- Sie möchten mit Belastungssituationen besser umgehen können
- Sie möchten Ihre Zwangshandlungen kontrollieren können

Diese Beispiele sind keine abschliessende Auflistung der möglichen Anliegen, die mit einer Hypnose-therapie "behandelt" werden können. Sie geben Ihnen aber einen Eindruck davon, wie vielfältig die Hypnose-therapie einsetzbar ist.



Was kostet eine Hypnose-therapie?

Die Hypnose ist (noch) kein krankenkassenanerkanntes Therapieverfahren. Manche Krankenkassen übernehmen teilweise aus Kulanz die Kosten für Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion. Fragen Sie einfach mal bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mein Stundensatz für Hypnosen beträgt CHF 150.--, wobei im 5 Minuten-Takt abgerechnet wird. Zu einer Hypnose-therapie zählen das Vorgespräch, die eigentliche Hypnose und das Nachgespräch.

Wie lange dauert eine Hypnose-Sitzung?

Die Dauer des Vorgesprächs und der eigentlichen Hypnose kann nicht eindeutig festgelegt werden und ist je nach Klient und Anliegen unterschiedlich. Daher sind die folgenden Angaben lediglich als ungefähre Richtwerte zu verstehen:

Vorgespräch ca. 30-50 Minuten

Hypnose und Nachgespräch ca. 40-80 Minuten

Wieviele Sitzungen sind nötig?

Auch diese Frage lässt sich nicht verbindlich beantworten. Die nötige Anzahl Sitzungen hängt sehr stark vom Anliegen ab, das behandelt wird.

Mein Ziel ist es, mit der ersten Sitzung bereits eine grösstmögliche Wirkung zu erzielen. Im Nachgespräch werden wir das weitere Vorgehen besprechen. Die Entscheidung, weitere Sitzungen durchzuführen liegt letztendlich bei Ihnen. Weitere Sitzungen verstärken die Wirkung der Hypnose und können daher bei «intensiven» Anliegen sehr sinnvoll sein.



Der Erfolg der Hypnose-therapie hängt nicht nur vom Therapeuten, sondern ganz wesentlich auch von Ihnen selbst ab.

- **Wollen Sie wirklich etwas verändern?**
- **Sind Sie bereit, einen eigenen, aktiven Beitrag dazu zu leisten?**

Wenn Sie beides bejahen, stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen, die die Hypnose-therapie zu bieten hat.