



Hypnose

Was ist Hypnose?

Man könnte Hypnose als einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf bezeichnen. Daher macht es Sinn, besser von einer hypnotischen Trance zu sprechen. Befindet sich der Klient in einer solchen Trance, ist er körperlich in einer tiefen Entspannung, während er geistig konzentriert und äusserst aufmerksam ist.

Das Zeitgefühl geht verloren, die unmittelbare Umwelt wird unwichtig, der Klient fühlt sich in der Regel wohl – er befindet sich gewissermassen in einem Kurzurlaub für Körper und Seele. In diesem Zustand kann er lebhaftere innere Bilder entwickeln oder sich Gefühle traumartig zugänglich machen. Direkte und indirekte Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen und oft unbewussten Potentialen. Ressourcen werden verfügbar gemacht.

Grundsätzlich gilt:

- Niemand tut in Hypnose Dinge, die er im Wachzustand ablehnen würde
- Hypnose ist immer freiwillig und funktioniert nur, wenn eine aktive Bereitschaft dazu besteht und Vertrauen zum Coach vorhanden ist
- Niemand ist in Hypnose dem Hypnotiseur "ausgeliefert"
- Hypnose birgt nichts Mystisches, ist keine Magie und hat nichts mit Zauberei zu tun
- Hypnose vollbringt keine Wunder – auch wenn es manchmal so scheint! Sie hilft aber unter Einbezug des Unbewussten, Lösungen zu finden und diese voranzutreiben

Welche Möglichkeiten bietet Hypnose?

Der Einsatz von Hypnose ist wissenschaftlich und klinisch anerkannt und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt. Bereits wenige Sitzungen können deutliche Veränderungen herbeiführen. Entsprechend vielseitig werden

die Hypnose und ihre Techniken in der Beratung verwendet.

So z.B. um:

- das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl zu stärken
- Ängsten aller Art, (wie Prüfungs-, Platz- und Flugangst, Angst vor Spinnen etc.) zu begegnen
- endlich rauchfrei zu werden
- Schmerzen (z.B. chronische Rückenschmerzen und anfallartige, z.B. Migräneattacken) zu lindern
- Sprachstörungen zu lösen
- Stressabbau zu betreiben
- Schlafstörungen zu beseitigen
- Panikattacken und Zwänge abzuschwächen
- das Gewicht zu reduzieren
- Konzentration aufzubauen
- eine Leistungssteigerung im Sport zu erlangen
- die Fähigkeit zum Entspannen zu fördern
- Bettnässen zu stoppen u.v.m.

Milton Erickson (1901 - 1980)

Der amerikanische Arzt und Psychiater Milton Erickson war eine der wichtigsten Persönlichkeiten im Kampf um die offizielle Anerkennung der Hypnose-therapie. Seine besonderen Merkmale sind permissive und indirekte Suggestionen durch Metaphern.

Allein durch Erzählen von Geschichten brachte Erickson seine Patienten dazu, in Trance zu gehen. Hypnose nach Milton Erickson wird auch als "moderne Hypnose" bezeichnet. Aus ihr haben sich weitere psychologische Methoden wie z.B. das NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) entwickelt.