

Was ist Hypnose

Als Hypnose (altgr. Hypnos, Schlaf) werden bezeichnet:

1. das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance (Trance ist gekennzeichnet durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung).
Man spricht auch von hypnotischer Induktion und Hypnose im engeren Sinne.
2. der Zustand der hypnotischen Trance. Trance wird nur im Sinne des Zustands gebraucht.
 - Hypnose findet in der Hypnotherapie Anwendung
 - Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut belegt
 - Insbesondere wurden mit den Methoden der Kernspinresonanztomographie (MRT) und der Elektroenzephalographie (EEG) hirnphysiologische Korrelate von Trance-Zuständen klar nachgewiesen
 - Bereits wenige Sitzungen können deutliche Veränderungen bewirken
 - Entsprechend vielseitig werden die Hypnose und ihre Techniken in der Therapie verwendet

Man kann sie beispielsweise zur Behandlung von Suchterkrankungen, Sprechstörungen (Stottern, Poltern etc.), zur Steigerung des Selbstwertgefühls, zum Stressabbau, bei Burn-out Syndrom oder bei Schlafstörungen einsetzen. Auch bei der Behandlung von chronischen Schmerzen in Verbindung mit einem verhaltenstherapeutischen Kurzprogramm konnte eine deutliche Reduzierung der Schmerzstärke nachgewiesen werden. Siehe auch Anwendungsgebiete.

Traumata oder krankhafte psychische Störungen sollten Betroffene aber nie mit Selbsthypnose zu behandeln suchen, sondern sich immer an einen versierten Therapeuten wenden.

Der Einsatz der Hypnose in der Medizin und in der Psychotherapie ist gesetzlich geregelt. Sie gehört zu den von den deutschen Krankenkassen anerkannten Leistungen und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt.

In Österreich ist Hypnotherapie – unter dem Namen “Hypnosepsychotherapie” – eine eigenständige anerkannte Psychotherapierichtung auf tiefenpsychologischer Basis unter Einbeziehung der Technik und des Menschenbildes von Milton Erickson.

Hypnose gibt es seit vielen hundert Jahren (Tempelschlaf) und die klinische Hypnose hat schon vielen Menschen bei der Linderung von Schmerzen und Problemen geholfen.

Die meisten Menschen kennen leider nur Hypnose aus dem Fernsehen, sog. Showhypnose.

Dies hat mit der klinischen Hypnose rein gar nichts zu tun und ich distanziere mich ganz klar von dieser Form der Showhypnose.

Wir verwenden in unserer Praxis die klinische Hypnose und haben damit schon vielen Menschen aus verzweifelten Lagen helfen können.