

## Klinische Hypnose und Hypnotherapie

Hypnose ist aufgrund 6'000 Jahre zurückliegender geschichtlicher Hinweise ein uraltes Heil- und Therapieverfahren. Mit psychologischen Techniken wird eine hypnotische Trance eingeleitet. Hypnose ist ein lebendiger, natürlicher Bewusstseinszustand, der sich vom Alltagsdenken unterscheidet, sich im Alltag aber von selbst einstellt, wenn wir uns beispielsweise in eine Tätigkeit vertiefen, meditieren oder tagträumen. In Trance ist das Gehirn spezifisch aktiviert, es ist offener für neue Lösungen, unbewusste seelische Prozesse werden zugänglicher. Der Klient ist dabei stets im Besitz seines Bewusstseins und seiner Selbstkontrolle.

Die Effizienz anderer Therapieverfahren lässt sich in Kombination mit Hypnose nachweisbar und signifikant steigern. Die moderne Hypnotherapie ermöglicht einen erleichterten Zugang zum Erleben von Fähigkeiten und Ressourcen zur Problembewältigung und zur Verhaltensänderung, da diese direkt erlebt werden. Das in der Hypnotherapie aktivierte Können ermöglicht:

- Gefühle zu verstärken oder abzuschwächen
- Verhaltensänderungen zu erleben und einzuüben
- Einstellungen und Haltungen, die Problemlösungen blockieren, zu korrigieren
- Belastende Ereignisse (Traumata) und Empfindungen neu zu bewerten und zu verarbeiten
- Konstruktive Alternativen zu Suchtverhalten wie Rauchen oder Drogenkonsum zu entwickeln
- Körperliche Prozesse zu aktivieren, die eine Heilung fördern

Für die meisten Probleme und Störungen ist Hypnotherapie sehr gut geeignet, da sie sich differenziert auf die jeweilige Störung ausrichten lässt. Damit eignet sie sich sowohl für psychische wie für psychosomatische Störungen. Eine hohe Wirksamkeit ist besonders zur Behandlung von Schmerzen, von psychosomatischen Problemen und Schlafstörungen belegt. Weitere wissenschaftliche Studien belegen eine gute Effektivität - bei geringem Aufwand - für die Behandlung von Ängsten und Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Ich unterstütze meine KlientInnen mit Hypnotherapie, indem ich ihre Ressourcen konsequent nutze und in Verbindung mit einer klaren Veränderungsorientierung bringe. Darüber hinaus biete ich Anleitung zur Selbsthypnose als Selbsthilfetechnik an, welche die Eigenverantwortung stärkt und den therapeutischen Prozess unterstützt. Ich erkläre Ihnen bei Interesse das Vorgehen genau, bevor wir mit der Arbeit beginnen. Sie bestimmen den Prozess jederzeit selbst. Wenn ein Angebot meinerseits nicht passt, brauchen Sie es nicht anzunehmen. Ich arbeite seit über 10 Jahren mit Hypnotherapie und bin von der Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (ghyps) als Hypnotherapeut ghyps zertifiziert.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf: [www.hypnos.ch](http://www.hypnos.ch)