

## Hypnose

seit 30.11.2006 darf ich nach den Psychotherapie-Vereinbarungen Hypnose anwenden.

Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie so in einen Film versunken waren, dass es Ihnen, als er zu Ende war, nicht so vorkam, als wären eineinhalb Stunden vergangen. Oder vielleicht sind Sie Autobahn gefahren und waren so in Gedanken, dass Sie Ihre Ausfahrt verpassten.

Dies sind hypnoseähnliche Trancezustände. Der Unterschied zwischen dieser Art von Tranceerlebnissen und Hypnotherapie liegt in der vorhandenen Motivation und zielgerichteten Suggestionen.

Hypnose ist Trance, die auf ein **Ziel** gerichtet ist.

Hypnose ist keine Form von Schlaf (Die Gehirnwellen einer Hypnose zeigen lebhaftere Wachsamkeit). Jede Person erlebt ihre hypnotischen Phänomene, in ihrer ganz eigenen Weise.

Während man in Hypnose ist, wird die Kraft der bewußten Kritik unterdrückt. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist eingeschränkt und der Grad der Konzentration viel **höher als im Wachzustand**. Im Zustand dieser konzentrierten Wachsamkeit scheint es möglich, Suggestionen direkt an das Unbewußte zu richten.

In einem Trancezustand (Hypnose) können Sie Bereiche von sich selbst kontrollieren, die normalerweise außerhalb der Reichweite Ihres Bewußtseins liegen.

Wenn Sie dies bezweifeln, setzen Sie sich hin und versuchen Sie, passiv bewußt die Temperatur Ihrer Hand um ein oder zwei Grad zu erhöhen. Dies ist ein Beispiel für eine Veränderung, die normalerweise außerhalb Ihrer Kontrolle liegt. In Hypnose können Sie Veränderungen innerhalb Ihrer eigenen chemischen, physischen, psychischen und emotionalen Bereiche bewirken.

Bei folgenden Symptomen ist Hypnose wirksam:

- Ängste und Phobien
- Zähneknirschen
- Allergien, Asthma
- Schmerzlinderung, Schmerzkontrolle
- Schlafproblemen
- Selbstwertproblemen
- Gewichtsproblemen
- Streßbewältigung

Mit freundlichen Grüßen

Maximilian Kriegisch