

## **Häufig gestellte Fragen zur Hypnose:**

### **Was ist Hypnose überhaupt?**

Durch eine Tranceeinleitung wird Ihr Körper in einen entspannten Zustand geführt.

Weil der Körper eben so entspannt ist, gewinnt man Zugang zum Unbewussten. Im Unbewussten ist alles gespeichert, was wir in unserem Leben erlebt haben. Situationen, in denen wir Schwäche und Angst empfunden haben, aber auch Situationen, in denen wir stark waren und diese Situationen gemeistert haben.

Mit anderen Worten: in der Hypnose soll der Zustand der Kraft wieder hervorgeholt werden und gleichzeitig auf angstausslösende Momente übertragen werden.

Bei der Hypnose werden Körper und Geist quasi in einen Ruhezustand geführt, das Alltagsdenken wird zwar nicht ausgeschaltet, tritt aber deutlich in den Hintergrund.

Bei der Hypnose wird das Unterbewusstsein angeregt, Lösungen zu suchen. Beispielsweise ist Ihnen sicherlich auch schon einmal ein bestimmter Name nicht eingefallen, obwohl Sie beinahe krampfhaft darüber nachgedacht haben?! Stunden später, gewissermaßen aus dem „Nichts“, war er dann plötzlich da. In diesem Beispiel haben Sie Ihrem Unterbewusstsein einen Befehl gegeben: „Such diesen Namen“!

### **Bin ich in der Hypnose willenlos?**

Nein, Keinesfalls! Bei der von mir durchgeführten Hypnose nach Milton Erickson handelt es sich um eine sogenannte Wachhypnose.

### **Schlafe ich in der Hypnose?**

Nein - Obwohl sich das Wort „Hypnose“ vom griechischen Wort „Hypnos = Schlaf“ ableiten lässt, ist es irreführend.

Es ist kein Schlaf (manche Klienten schlafen dabei ein, weil sie es als entspannend empfinden), es ist vielmehr ein geschärftes Fokussieren auf sich selbst.

### **Ist die Hypnose auch für Kinder und Jugendliche geeignet?**

Ja – je nach Alter des Kindes/Jugendlichen kann die Hypnose in vielen Bereichen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte eingesetzt werden – bitte sprechen Sie mich an – ich berate Sie gerne!

### **Mache ich evtl. komische Sachen in der Hypnose?**

Nur wenn Sie auch komische Sachen in der Realität machen.  
Noch einmal: Sie sind nicht willenlos, zu nichts zwingbar.

### **Ist Hypnose für jeden Menschen geeignet?**

Nein, nicht für jeden.

Es gibt gewisse (medizinisch-physische und psychische) Kontraindikationen, wo Hypnose besser nicht angewandt werden sollte. Diese Abklärung erfolgt u.a. im ersten persönlichen Gespräch. Manche Menschen (etwa 15 %) lassen sich nicht hypnotisieren, vielleicht weil sie es ablehnen oder andere, nicht ausräumbare Bedenken haben. Für diese Personen gibt es andere Methoden.

### **Kann die Hypnose bei meinem Anliegen helfen?**

Die Hypnose ist mittlerweile aufgrund von vielzähligen Studien als Psychotherapie-Methode wissenschaftlich anerkannt.

Hypnose wird in folgenden Bereichen eingesetzt:

- Ängste  
(z. B. Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor dem Zahnarzt, Angst, das Haus zu verlassen, Spinnenphobie etc.)
- Aufarbeitung belastender Erlebnisse (Trauer, Trauma...)
- Hohe Belastung im privaten oder beruflichen Bereich
- Schmerztherapie
- Besserer Umgang mit chronischen Erkrankungen/Allergien
- Superlearning/Prüfungsvorbereitung
- Gewichtsreduktion
- Rauchentwöhnung

### **Wie viele Sitzungen benötige ich?**

Dies ist abhängig von Ihrem Anliegen – in vielen Fällen zeigen sich bereits nach ein bis zwei Sitzungen erste positive Veränderungen!