



SANFTES HEILEN MIT KREATIVER HYPNOSE

Anliegen unserer Tätigkeit ist es, Schmerzen, Angst und Verzweiflung zu lindern, Ruhe, Kraft und Entspannung zu geben, Gesundheit wieder herzustellen oder zu erhalten und Wohlbefinden zu ermöglichen - damit Ihr Leben lange lebenswert bleibt. Unser Logo, die aufgehende Sonne, symbolisiert dies.

Was ist Hypnose?

Durch Hypnose werden solche Sichtweisen ins *Unterbewusstsein* eingebracht, die für den Hypnotisierten (man sagt auch: Hypnotisanden, Klienten) akzeptabel sind. Akzeptiert er diese Sichtweisen, gelangen sie mit Hilfe der Hypnose direkt ins *Unterbewusstsein*. Dort können sie auf eine sichere und effektive Art unsere *Gewohnheiten* und *Glaubenssätze* über uns selbst positiv verändern.

Wir alle erleben im Alltag Zeiten tiefer Hypnose. Es kann vorkommen, dass wir uns irgendwo stoßen, es aber gar nicht wahrnehmen, weil wir gedanklich vollkommen auf etwas anderes konzentriert sind. Erst abends wundern wir uns dann darüber, wo denn der "blaue Fleck" herkommt. Oder wir erleben die Handlung eines Films oder eines Buches so intensiv mit, dass wir alles um uns herum vergessen. Hypnose ist also ein ganz natürlicher Zustand, eine besondere Fähigkeit unseres Geistes.

Ist Hypnose gegen den Willen des Klienten möglich?

Nein, gegen den Willen des Klienten ist keine Hypnose möglich. Seine Mitarbeit ist unbedingt erforderlich.

Was ist kreative Hypnose?

Hypnose, kreativ eingesetzt, heißt, dass sie nicht schematisch angewandt wird, sondern sich immer nach den Bedürfnissen und Eigenheiten der individuellen Problematik des Klienten richtet. Die **Kenntnis klassischer und moderner Hypnosemethoden**, das Wissen um den besonderen **Rapport** (Vertrauensbasis zwischen Hypnotiseur und Klient), um **Induktion/Exduktion** (Art und Weise, wie man in Trance und wieder heraus führt), **Fraktionierung** (Vertiefung der Hypnose), **Suggestionen** (verbale Anweisungen, die auf das Unterbewusstsein wirken) und die verschiedenen Trancetiefen, der verantwortungsbewusste Umgang mit Tiefenhypnose unter besonderer Berücksichtigung eventueller Kontraindikationen und nicht zuletzt ein tiefes - durch jahrelanges Lernen und Anwenden - Verständnis für das Wesen der Hypnose überhaupt sind dabei unabdingbar.

Schlafe ich in Hypnose?

Nein, im Gegenteil. In Hypnose bekommt man zu jeder Zeit alles bewusst mit, was geschieht, und man hört alles, was der Hypnotiseur sagt. Man kann sich auch jederzeit selbst wieder aus der Hypnose "ausklinken".

Kann ich in Hypnose "stecken bleiben"?

Nein. Selbst wenn der Hypnotiseur einen Infarkt erleiden sollte, wacht der Klient entweder sofort auf, weil er die Stimme des Hypnotiseurs nicht mehr hört, oder er gleitet nach einer gewissen Zeit in einen ganz normalen Schlaf, aus dem er, wie jeden Morgen auch, alleine wieder aufwacht.

Ist Hypnose sicher?

Absolut sicher. In Hypnose ist man niemals ohnmächtig oder "weggetreten" oder gar bewusstlos. Der Hypnotiseur bittet Sie, sich auf etwas zu konzentrieren. Sie allein entscheiden *bewusst*, ob Sie das möchten oder nicht. (Es verhält sich wie bei einem Tanz: Der Hypnotiseur führt, Sie lassen sich führen. Wollen Sie das nicht, ist gemeinsames Tanzen nicht möglich.) Hypnose kann also nur dann erfolgen, wenn Sie sich entscheiden, das zu tun, was der Hypnotiseur sagt. Entscheiden Sie sich dagegen, ist eine Hypnose nicht möglich!

Ist Hypnosetherapie ein wissenschaftlich anerkanntes Heilverfahren?

Hypnosetherapie ist eine in der Bundesrepublik Deutschland seit 2006 (in Großbritannien und den USA bereits seit den 1950er Jahren) anerkannte große therapeutische Behandlungsmethode, bei der die **besondere (+ schnelle) Wirksamkeit**, verglichen mit anderen Therapiemethoden, **wissenschaftlich nachgewiesen** ist.

Kann ich Hypnose fühlen?

Mit ein wenig Erfahrung kann ich, ähnlich wie bei einer tiefen Meditation, selbst spüren, wie tief ich mich in Hypnose befinde. Wer zum ersten Mal Hypnose erlebt, wird vielleicht enttäuscht sein, weil die durch Hypnose-Shows und Filme über Hypnose hervorgerufenen falschen Erwartungen nicht erfüllt wurden. Denn Hypnose fühlt sich völlig natürlich an - wie ein angenehmer und tiefer Entspannungszustand im Alltag, absolut relaxed. Man ist ja nicht bewusstlos, man hört alles und bekommt alles mit.

Gibt es äußerliche Anzeichen dafür, dass jemand in Hypnose ist?

Folgende Anzeichen *können*, müssen aber nicht auftreten:

Augenlidflattern, leichte Hautrötungen im Gesicht und am Hals, Veränderung der Atmung (Zwerchfellatmung), vermehrte Produktion von Tränenflüssigkeit, vermehrte Auslösung des Schluckreflexes, Blubbergeräusche des Darms.

Ist grundsätzlich jeder Mensch hypnotisierbar?

Ja. Jeder Mensch mit durchschnittlicher Intelligenz ist hypnotisierbar. Früher glaubte man, dass besonders Menschen mit schwachem Willen und unterdurchschnittlicher Intelligenz gut zu hypnotisieren seien. Genau das Gegenteil ist der Fall: Je intelligenter, desto besser hypnotisierbar! Warum? Der intelligente Mensch versteht die Suggestionen des Hypnotiseurs, der weniger intelligente kann mangels Fantasie damit oft nichts anfangen.

Kann ich mir Hypnose in etwa so vorstellen: Der Hypnotiseur schnippt mit dem Finger, und das Problem ist weg?

Ganz so einfach funktioniert es leider nicht: Hypnose hilft und unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Gesundheit und Ihrer persönlichen Wünsche und Ziele. Ihr eigener Wille und Ihre Mitarbeit sind aber dennoch notwendig. Ohne dass Sie selbst eine Veränderung wollen und dabei aktiv mitwirken, geht nichts.

Ist Hypnosetherapie das Allheilmittel schlechthin?

Nein. Hypnosetherapie ist kein Allheilmittel, aber sie **aktiviert in besonderem Maße Ihre Selbstheilungskräfte**, denn jede Heilung geschieht immer und ohne Ausnahme durch **die Aktivierung der Selbstheilungskräfte** des Menschen, nicht durch den Arzt und auch nicht durch Pillen oder Spritzen. Bei jedem Heilungsversuch stellt sich immer die gleiche Frage: Wie und wodurch kann

der Patient animiert werden, seine ihm innewohnenden Selbstheilungskräfte zu bündeln, um wieder gesund zu werden? **Und Hypnose ist eben ganz besonders geeignet, diese Selbstheilungskräfte bei jedem Menschen zu aktivieren, um positive Veränderungen herbeizuführen.**

Gebe ich in Hypnose irgendwelche persönlichen Geheimnisse preis?

In Filmen kann man manchmal sehen, wie hypnotisierte Menschen persönliche Geheimnisse erzählen. Das ist Hollywood-Unsinn! Denn weil die geistige Wachheit in Hypnose viel größer ist als im normalen Bewusstseinszustand, haben Sie stets die volle Kontrolle über das, was Sie sagen oder tun. Wenn Sie im Innersten etwas nicht erzählen möchten, dann werden Sie es auch nicht tun. Niemand, absolut niemand kann Sie dazu bringen, vertrauliche Informationen preiszugeben.

Werde ich wie in der Show-Hypnose zum gackernden Huhn?

Nein. Manche Menschen glauben, der Hypnotiseur könne sie kontrollieren und sie dazu bringen, alles zu tun, was er von ihnen will. Aber niemand kann Sie zu etwas zwingen, und niemand kann Sie gegen Ihren freien Willen kontrollieren! Sie selbst sind für den Erfolg der Suggestion verantwortlich. Nur Sie allein bestimmen, ob die Suggestionen auch in Ihr **Unterbewusstsein** gelangen - ganz einfach durch Ihre Einstellung dazu. Sie allein haben es also in der Hand, ob Sie bei einer Show-Hypnose gackern oder sich sonst wie zum Affen machen lassen.

Was spricht für Hypnose-Therapie?

Hypnose ist ein effektives (und schnelles) Hilfsmittel bei der Lösung der unterschiedlichsten Probleme im Leben, das bei richtiger Anwendung durch einen Spezialisten **weder Risiken noch Nebenwirkungen** kennt. Neben klassischen psychischen Krankheiten und Symptomen werden immer mehr körperliche Beschwerden mit Hypnose behandelt, weil man heute eben weiß, dass ein großer Teil aller körperlichen Probleme die Ursache in seelischen oder geistigen Blockaden hat. **Hypnose-Therapie ist deshalb so wirkungsvoll, weil mit dieser Methode in relativ kurzer Zeit – gemessen an anderen Therapieformen – auf eine sehr angenehme Art und Weise gravierende positive Veränderungen erreicht werden können, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich.** Mittels Hypnosetherapie erreicht der Therapeut durch den Trancezustand direkt das Unterbewusstsein und kann somit relativ schnell jene negativen Emotionen genau in den Hirnregionen auflösen, in denen sie verankert sind.

Wie lange dauert es, bis sich der gewünschte Erfolg zeigt?

Wie viele Hypnosensitzungen notwendig sind und über welchen Zeitraum sich eine Behandlung erstreckt, ist abhängig von der Komplexität und der Dauer des Symptoms oder Problems, dem Therapieziel, der persönlichen Situation des Klienten, seinen individuellen Stärken und Fähigkeiten sowie von der Breite des Behandlungsansatzes. Möglicherweise wird so eine konkrete Examensangst in wenigen Sitzungen bewältigt, während die grundlegende Veränderung negativen Verhaltens eine längere Behandlung notwendig macht.

Da ich über die seltene Gabe des Heilens durch therapeutisches Handauflegen verfüge, haben wir in unserem GESUNDHEITZENTRUM die einzigartige Möglichkeit, ganzheitlich-energetisches Heilen mit qualifizierter Tiefenhypnose zu verbinden, was die Aktivierung der Selbstheilungskräfte nicht nur positiv beeinflusst, sondern auch die Heilungschancen erheblich vergrößert!

→ Weitere Informationen + interessante VIDEOS zum Thema finden Sie auf unserer

Website: www.vertrauenspraxis.de

Kernkompetenzen

- Bevor die Seele Trauer trägt... (Depressions-Prophylaxe)
- Hypnotische Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt („Entspannt schlank“)
- Rauchfrei-Hypnose
- Stress- und Burnout-Prävention / Schlafstörungen
- Kinder- und Jugendlichenhypnose
- Schul- & Berufsprobleme
- Tiefenheilung durch Reinkarnation (Rückführung)
- Zahnärztliche Hypnose (Ohne Angst und Schmerz beim Zahnarzt)
- Sporthypnose (physische + mentale Leistungsgrenzen erweitern)
- Alternative Behandlung akuter + chronischer Schmerzen (Palliativhypnose)
- Krebs-Nachsorge (Linderung der Nebenwirkungen von Chemotherapie & Bestrahlung)
- Kinderwunsch / Geburtsvorbereitung / stressfreie Geburt
- Medical Wellness- & Anti-Aging-Hypnose
- EFT® (mentale Akupressur)
- Kinesiologie
- Wingwave-Coaching®
- Personal- & Business-Coaching / Stressmanagement / Charisma-Tuning u. a. m.

Sprechen Sie uns an!

Zusammenfassende Definition von „Hypnose“:

HYPNOSE ist eine Technik zum Herbeiführen eines Trancezustandes zu einem gewünschten Zeitpunkt. In diesem veränderten Bewusstseinszustand ist die Aufmerksamkeit erhöht. Dabei rückt das Bewusstsein in den Hintergrund und das Unterbewusstsein in den Vordergrund, so dass z. B. negative Glaubenssätze über uns selbst („Ich muss rauchen“ oder „Ich werde nie satt“ oder „Aus mir wird nie was“) zum Positiven hin verändert werden können und verborgene Ressourcen und Fähigkeiten zu Tage treten.

Wünschen Sie privat oder im Rahmen Ihrer Vereins- bzw. beruflichen Tätigkeit einen Vortrag über SANFTES HEILEN MIT KREATIVER HYPNOSE – incl. praktischer Darbietungen – nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Die Vorträge dauern ca. 2 - 2½ Stunden und sind gegen eine geringe Aufwandspauschale zu buchen. Sachlich zu informieren sowie Vorurteile und Ängste abzubauen, ist dabei mein Anliegen.

Schreiben Sie mir einfach eine Mail oder rufen Sie mich an!

