

**Gesund ...von Kopf bis
Fuss...
mit Hypnose**

Michèle & Christian Taverner

EINFÜHRUNG

Möchten Sie schwanger werden? Leiden Sie unter chronischen Panikattacken? Haben Sie Fibromyalgia, leiden Sie unter Schlafkrankheit oder anderen Syndromen? Gehören auch Sie zu den Millionen von Leuten, die alles versucht haben, um Gewicht zu verlieren, es aber nicht geschafft haben, dauerhaft Ihr ideales Gewicht zu halten.

Oder nehmen Sie sich bei jedem neuen Jahreswechsel wieder vor, mit Rauchen aufzuhören? Es gibt eine Behandlungsmethode, die Ihnen bei all diesen und noch mehr Problemen helfen kann. Hypnose. Wir lachen oft über die Zauberer, die Kinder auf Geburtstagsfeiern oder Besucher von Nachtclubs und Shows damit unerhalten, dass sie andere Personen dazu veranlassen, stupide Dinge zu sagen oder zu tun.

Hypnose kann das, und auch Ihre Gesundheit entscheidend verbessern.

Obwohl Hypnose im Westen keine allgemein verwendete Behandlungsmethode ist, wurde es in verschiedenen Formen östlicher und primitiver Heilkunde über Jahrhunderte hinweg genutzt. Da der Westen viele alte Heilmethoden wie Homöopathie oder Pflanzenheilkunde wieder entdeckt hat, nützen Ärzte und alternative Heilpraktiker auch hier bei uns die Vorteile von Hypnose zur Behandlung von Patienten, die nicht gut bzw. gar nicht auf traditionelle westliche Methoden ansprechen. Studien bestätigen, dass Hypnose einen positiven Einfluss auf verschiedene Beschwerden wie beispielsweise chronischen Schmerz und Erschöpfung haben können.

Psychologen wenden Hypnose schon seit vielen Jahren zur Heilung von physischen Problemen an, wie Abhängigkeit und anderen körperlichen Schmerzen, die durch die Psyche verursacht werden, wie z.B. Nervenleiden. Dennoch ist Hypnose ein umstrittenes, viel diskutiertes Gebiet.

Da Störungen wie Suchterkrankungen oder Fibromyalgie sowohl körperlich als auch psychisch bedingt sind, müssen Patienten, die an solchen Störungen leiden, sowohl die körperlichen als auch die psychischen Ursachen behandeln lassen. Ein effektives und sicheres Mittel, um beide Komponenten gleichzeitig zu behandeln, ist meist die Hypnose. Mediziner und Psychologen sind sich aber uneinig darüber, ob Hypnose tatsächlich eine effektive medizinische Behandlungsmethode darstellt. Die Millionen von Patienten, denen damit geholfen wurde, sprechen jedoch dafür, dass Hypnose wirksam ist.

WAS IST HYPNOSE?

Sehr einfach ausgedrückt kann man Hypnose als einen veränderten Bewusstseinszustand bezeichnen. Die meisten Menschen halten Hypnose für einen trance-ähnlichen Zustand, dies ist jedoch keine wirklich genaue Beschreibung. Unter Hypnose befindet man sich in einem sehr entspannten Geisteszustand, in dem das Bewusstsein so entspannt ist, dass man überhaupt nicht an die Dinge des täglichen Lebens denkt. Hypnose ermöglicht es, mit dem Unterbewusstsein Kontakt herzustellen und Erinnerungen, Erfahrungen und andere Ereignisse hervorzuholen, die eine bedeutende Rolle im Leben und in der Entwicklung einer Person gespielt haben.

Normalerweise wird ein hypnotischer Zustand durch einen geschulten Therapeuten oder Arzt eingeleitet, aber es gibt auch Kurse, die Ihnen beibringen können, wie man sich selbst hypnotisieren kann. Wenn Sie eine Hypnose zur medizinischen Behandlung versuchen wollen, es ist am besten, die Behandlung mit einem Therapeuten anfangen und erst dann, wenn es Ihnen hilft, zu erlernen, wie sich selbst hypnotisieren, um sich in einen besseren geistigen und körperlichen Zustand zu bringen.

Hypnotisiert man Sie zum Beispiel, um Ihnen zu helfen, mit Ihrer Alkoholsucht umzugehen, soll über diese hypnotische Behandlung Ihrem Gehirn eingeredet werden, dass Sie keinen Alkohol mehr brauchen, um in Kombination mit körperlicher Behandlung auch dann noch weiter zu funktionieren, wenn die Entzugserscheinungen auftreten, sobald Sie mit dem Alkoholkonsum aufhören, um sich von Ihrer Alkoholabhängigkeit gänzlich zu befreien. Nach Entgiftung und mit Hilfe einer hypnotischen Behandlung, die Ihnen einredet, dass Sie keinen Alkohol mehr brauchen, wird Ihr Verstand nicht mehr davon überzeugt sein, dass Sie ohne Alkohol nicht funktionieren.

Die Ärzte wissen nicht genau, wie das Gehirn einen hypnotischen Zustand hervorrufen kann, sie wissen nur, dass es einen hypnotischen Zustand gibt, der bei den meisten Menschen hergestellt werden kann. Hypnotische Suggestionen sind kein leichter Weg, um gesundheitliche Probleme zu beheben, und oftmals benötigt man bei Hypnose, die für medizinische Behandlungen eingesetzt wird, viele Sitzungen, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Doch es gibt eine wachsende Anzahl von Beweisen, die zeigen, dass der Einsatz von Hypnose bei schwer zu behandelnden Beschwerden, insbesondere auch der Einsatz von medizinischen Mitteln mit psychologischen Komponenten, ein sehr effektiver Weg sein können, einem Menschen zu helfen, dauerhafte Veränderungen in seinem Leben zu schaffen, die seine Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern können.

Beschwerden, die auf andere Behandlungen nicht anzusprechen scheinen, reagieren meist gut auf hypnotische Behandlungen. Wenn Sie im Allgemeinen westliche Medizin nicht befürworten oder wenn Sie einfach eine ganzheitlichere Methode in Bezug auf ihre Behandlung bevorzugen, sollten Sie ruhig versuchen, Hypnose zur Behandlung diverser Leiden anzuwenden, angefangen

von Asthma bis hin zu Schmerzen, verursacht von medizinischen Prozeduren wie dem Säubern und Nähen von Wunden, Knochenmarkbiopsien, Brustkrebsbehandlungen etc.

KANN JEDE(R) HYPNOTISIERT WERDEN?

Wenn man von Hypnose spricht, ist wohl eine der am häufigsten gestellten Fragen, ob jeder Mensch hypnotisiert werden kann. Manche sind davon überzeugt, dass sie resistent gegen Hypnose sind und diese bei ihnen keine Wirkung zeigen würde. Die Antwort auf die Frage, ob manche Menschen tatsächlich, so wie sie es behaupten, nicht hypnotisiert werden können, ist ja und nein. Theoretisch kann jeder hypnotisiert werden, es gibt keinen physischen Grund, dass jemand nicht in einen hypnotischen Zustand versetzt werden könnte. Es kann allerdings psychologische Gründe geben, die es einer Person sehr schwer machen können, sich genug zu entspannen, um in einen hypnotischen Zustand zu verfallen, und sie somit resistent gegen Hypnose machen.

Normalerweise haben die Menschen, die der Meinung sind, nicht hypnotisierbar zu sein, ein tiefsitzendes Bedürfnis, nur ja nicht die Kontrolle zu verlieren. Sie glauben, dass sie die Kontrolle über sich selbst verlieren, sobald sie hypnotisiert werden und können sich deswegen nie genug entspannen, um in einen hypnotisierten Zustand zu gelangen. Aber man verliert unter Hypnose nie die Kontrolle über Körper und Geist. Auch wird man während der Hypnose nicht bewusstlos. Das Bewusstsein ist nur tief entspannt und lässt so das Unterbewusstsein in den Vordergrund treten. So können auch Menschen, die sich sehr sicher sind, dass sie nicht hypnotisierbar sind, wirklich hypnotisiert werden – aber nicht, bevor sie nicht ihren Glauben aufgeben, dass man unter Hypnose die Kontrolle über sich an jemanden anderen übergibt.

Ein weiterer Grund für die Schwierigkeiten einiger Leute, sich in einen hypnotischen Zustand versetzen zu lassen, ist der Therapeut, mit dem sie arbeiten. Um sich vollkommen entspannen zu können, was nötig ist um hypnotisiert zu werden, ist es entscheidend, dass die Person dem Hypnotiseur bedingungslos vertraut. Besteht hingegen Unbehagen oder Misstrauen, so wird es der zu behandelnden Person nicht möglich sein, sich tief genug zu entspannen, um in einen hypnotischen Zustand zu fallen. Die Behandlung wird daher fehlschlagen.

Wenn es um Hypnose geht, haben sich medizinische Experten, Psychotherapeuten und Heilpraktiker darauf verständigt, dass zwar jeder hypnotisiert werden kann, aber nicht jeder es auch möchte. Es ist wichtig, hypnotisiert werden zu wollen und im hypnotischen Prozess offen zu sein. Es ist auch wichtig, dass die Person die hypnotisiert wird, sich bei der Person, die diese Hypnose vornimmt, wohl fühlt. Wenn Sie also zu einem Psychologen oder einem Heilpraktiker gehen, der ihnen helfen soll, mit dem Rauchen aufzuhören, Sie sich aber - aus welchen Gründen auch immer - in Gegenwart dieses Therapeuten nicht wohl fühlen, kann es nicht funktionieren. Dieser Therapeut wird nicht in der Lage sein, sie zu hypnotisieren.

Deshalb ist der richtige Hypnosetherapeut, also jemand bei dem Sie sich vollkommen wohl fühlen, überaus wichtig für Sie. Später werden wir uns anschauen, wie Sie herausfinden können, welcher Hypnosetherapeut geeignet für Sie ist und was Sie einen Hypnosetherapeuten fragen sollten, bevor Sie die Behandlung mit dieser Person starten, um sicher zu stellen, dass der Therapeut gut ausgebildet, erfahren, legal tätig und geeignet für Sie ist. Die meisten Menschen haben beim Gedanken an Hypnose nur das Bild von Bühnen(Show)hypnose im Sinn.

SHOW HYPNOSE

"Unterhaltungshypnose" wird wie eine Zaubershow inszeniert. Dazu steht der Hypnotiseur auf der Bühne und wählt Leute aus dem Publikum, um sie zu hypnotisieren. Sobald er Freiwillige gefunden hat, hypnotisiert er diese vor dem Publikum auf der Bühne und lässt sie komische Kunststücke aufführen, wie z.B. Gackern wie ein Huhn oder Bellen wie ein Hund, sobald jemand das entsprechende Schlüsselwort nennt. Er kann sie auch auf andere komische oder unangebrachte Weise handeln lassen. Am Ende der Vorführung schnippt er mit den Fingern oder zählt bis drei, woraufhin die Hypnotisierten erwachen, ohne sich daran zu erinnern, was sie unter Hypnose getan haben. Er kann sogar einige "posthypnotische Suggestionen" in ihnen verankern, sodass sie selbst dann die oben beschriebene Aktivität fortführen, wenn sie nicht mehr unter Hypnose stehen.

Show-Hypnose ist aber genau das - eine Show. Sie ist eine Kombination von vielen verschiedenen Faktoren und Strategien, die alle zusammen den Effekt haben, dass die Personen auf der Bühne so aussehen, als ob sie unter Hypnose stehen, obwohl das eigentlich nur eine Illusion ist. So wie Zauberer verwenden auch Hypnotiseure viele feine Manipulationstechniken, Fingerfertigkeiten, Tricks und auch etwas Glück, damit sie den Eindruck herstellen, dass die Personen wirklich hypnotisiert sind.

Es gibt eine Bandbreite psychologischer Faktoren, die in dieser Situation eine Rolle spielen, in der Hypnose auf einer Bühne angewendet wird. Allein die Zugehörigkeit zu einer größeren (Zuschauer-)Gruppe macht Menschen gefügiger, da sie unwillkürlich den Beifall der Gruppe anstreben. Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsmustern werden zudem eher das Scheinwerferlicht suchen und sich daher auch eher freiwillig zur Hypnose melden. Sobald sie ausgewählt wurden und auf der Bühne stehen, werden sie aus dem Wunsch heraus, den Hypnotiseur und die Gruppe zufrieden zu stellen, sowie Aufmerksamkeit der Gruppe zu bekommen, sehr empfänglich für die Tricks des Hypnotiseurs sein,

Show Hypnotiseure wählen Ihr Publikum sehr sorgfältig aus. Haben Sie sich schon gefragt, nach welchen Kriterien ein Hypnotiseur oder Zauberer ihre "Opfer" auswählen? Diese Auswahl soll zwar den Eindruck erwecken, dass sie rein zufällig erfolgt, aber das trifft nicht zu. Diese Künstler beherrschen exzellent die Kunst, Leute zu "lesen", wenn sie ihr Publikum nach diesem ganz bestimmten Typ scannen, den sie für ihren Akt benötigen.

Die wahre Kunst der Show eines Magiers oder Hypnotiseurs ist nicht der Trick, den das Publikum sieht; es ist das, was das Publikum nicht sieht. Bühnenmagier und Hypnotiseure verwenden hauptsächlich drei Strategien, um Leute aus dem Publikum auszuwählen und ihre Show so durchzuführen, dass sicher gestellt ist, dass sie jedes Mal flüssig abläuft und das Publikum von der Echtheit der Darbietung überzeugt ist.

Einfach ausgedrückt gibt es drei unterschiedliche Strategien, die Bühnenhypnotiseure regelmäßig verwenden, um ihre Zuseher zu täuschen. Ohne diese Basisstrategien und einen genauen Kenntnis der menschlichen Psychologie, gepaart mit der Fähigkeit Körpersprache zu interpretieren, wären Magier und Hypnotiseure niemals in der Lage das Publikum von der Echtheit ihrer Show zu überzeugen.

WIE DAS PUBLIKUM IN HYPNOSESHOWS GETÄUSCHT WIRD

Es sind drei verschiedene Strategien, die von Bühnen Hypnotiseuren angewendet werden, um das Publikum in den Bann zu ziehen. Ohne Strategien und einem ausgeprägtem Verständnis der menschlichen Psyche, sowie gut entwickelte Eigenschaften im Lesen von Menschen und ihrer Körpersprache, wären Bühnen Hypnotiseure und Zauberer niemals im Stande, ihr Publikum von der Echtheit ihrer Vorstellung zu überzeugen. Die drei grundlegenden Strategien, die von Hypnotiseuren angewendet werden, um eine erfolgreiche Bühnenvorstellung abzuwickeln sind....

1. Sie verlassen sich darauf, dass Ihr Publikum auf eine bestimmte Weise reagiert. Dies ist Basispsychologie. Die Leute, die auf die Bühne kommen, wünschen sich Aufmerksamkeit vom Rest des Publikums, daher wird der Hypnotiseur solche Dinge vorschlagen, die diese Leute normalerweise nie tun würden. Auf der Bühne aber haben Sie den Wunsch, das Publikum zu unterhalten und beklatscht zu werden, daher sind sie auch bereit, die Dinge zu tun, von denen der Hypnotiseur behauptet, sie seien das Resultat seiner Hypnose.

2. Freiwillige testen. Um sicher zu gehen, dass die Personen, die auf die Bühne kommen, um hypnotisiert zu werden, auch tatsächlich die geeignetsten aus diesem Publikum sind, die wirklich im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen möchten und das tun möchten, was der Hypnotiseur von ihnen erwartet, wird das Publikum bitten, ein paar kleine Aufgaben auszuführen, um diejenigen auszuwählen, die dann auf die Bühne kommen dürfen. Indem er z.B. das Publikum auffordert, zu klatschen oder zu pfeifen, kann er erkennen, wer auf Befehle sofort reagiert.

Über die Frage, wer bereit ist, auf die Bühne zu kommen, findet er heraus, wer aus diesem Publikum wirklich den Wunsch hat, ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu kommen. Von diesem Ausgangspunkt aus kann der Hypnotiseur mit neuen Aufgaben diese Gruppe immer weiter nach seinen Kriterien selektieren. Am Ende dieses Prozesses hat der Hypnotiseur eine Gruppe beisammen, die auf die Bühne und Aufmerksamkeit bekommen wollen, die Aufgaben willig erledigen und auch Befehle befolgen. Hat er erst einmal diese Gruppe gefunden, kann er mit seinen Taschenspielertricks die letzte Strategie einsetzen, um sein Publikum davon zu überzeugen, dass die Show real ist.

3. Taschenspielertricks. Dies ist der Teil, der dann für das Publikum alles wirklich aussehen lässt. Mit subtilen Manipulationen, Requisiten, Suggestivkraft, schneller Auffassungsgabe und Reaktion ist der Hypnotiseur dann in der Lage, die Illusion zu erwecken, dass diese Freiwilligen auf der Bühne tatsächlich hypnotisiert sind und das tun, was der Hypnotiseur ihnen aufträgt.

Zusätzlich zu diesen Strategien hat jeder Hypnotiseur noch eine ganze Kiste von Tricks bereit, die er einsetzt, um sicher zu stellen, dass die ausgewählten Leute aus dem Publikum, nachdem sie auf die Bühne gebracht wurden, auch tatsächlich so agieren, als wären sie hypnotisiert und unter der Kontrolle des Hypnotiseurs. Immerhin steht oder fällt der Erfolg der gesamten Show damit, wie sich diese Freiwilligen auf der Bühne verhalten. Wie erreicht ein Hypnotiseur, dass es eine gute Show wird?

DIE TRICKS DER BÜHNEN HYPNOTISEURE

Hat eine Bühnen Hypnotiseur die passenden Leute aus dem Publikum ausgewählt, setzt er noch eine Reihe von Tricks ein, um die Show locker und in seinem Sinne ablaufen zu lassen. Da alles, was jetzt auf der Bühne passiert, improvisiert ist, ist das der kritische Teil für den Hypnotiseur. Geht jetzt etwas schief, ist die ganze Show geplatzt. Um sicherzustellen, dass alles so abläuft, wie es soll und die Freiwilligen richtig mitspielen, nutzen Bühnen Hypnotiseure...

Kommunikation ohne Mikrofon – Das Publikum im Zuschauerraum kann die Gespräche zwischen Hypnotiseur und Freiwilligen ohne Mikrofon nicht hören. Also braucht der Hypnotiseur nicht mehr zu tun, als das Mikrofon abzuschalten oder wegzulegen, um seinen Freiwilligen Instruktionen zu geben, während er sie auf der Bühne zu ihren Plätzen führt. Da diese Leute mitmachen, um Aufmerksamkeit und Applaus zu bekommen, kann der Hypnotiseur ziemlich sicher sein, dass sie seinen Anweisungen folgen.

Indirekte Anweisungen – Über entsprechend formulierte Sätze kann der Hypnotiseur seinen Freiwilligen sagen, was er von ihnen erwartet, ohne ihnen explizit aufzutragen, was sie tun sollen. Ein Satz wie dieser "Sie können nicht gehen, weil Ihre Füße jetzt 20 Tonnen wiegen" ist der indirekte Befehl an diese Person, nicht zu gehen zu versuchen und so zu agieren, als wären ihre Füße tatsächlich plötzlich so schwer geworden. Dieser indirekte Befehl und im Anschluß daran diese Person nicht aufzufordern das Gegenteil zu tun, nämlich zu gehen zu versuchen, erzeugt die vom Hypnotiseur gewünschte Illusion.

Irreführung mit diesen indirekten Befehlen ist simpel und funktioniert immer. Einem Freiwilligen aufzutragen „wenn du die Glocke läuten hörst, bell wie ein Hund“ ist ein klarer Befehl an ihn, sich so zu verhalten, wie erwartet. Sobald dann der Hypnotiseur die Glocke läutet, wird er oder sie das tun, was man ihr oder ihm aufgetragen hat und das restliche Publikum wird die Macht des Hypnotiseurs mit bewundernden Ohhs und Ahhs quittieren.

Professionelle Illusionisten Tricks – Professionelle Illusionisten haben eine Menge Tricks auf Lager, die wie Zauberei aussehen, aber in Wirklichkeit nicht mehr als Taschenspielertricks und

simple Physik sind. Manche dieser Tricks und Illusionen erscheinen viel eindrucksvoller, als sie tatsächlich sind und lassen sich speziell dann auch leichter durchführen, wenn die freiwilligen voll mitspielen. Es sind diese Tricks, mit denen die professionelle Bühnen Hypnotiseure ihre Sows so unglaublich und unvergesslich machen.

BÜHNENHYPNOSE VS. HYPNOSE FÜR DIE GESUNDHEIT

Aufgrund der bei der Bühnenhypnose verwendeten Tricks benötigte die Vorstellung, Hypnose als legitime Therapie zu nutzen, im Westen einige Eingewöhnungszeit. Menschen nahmen automatisch an, dass Hypnose Augenwischerei sei, genau wie die Bühnenhypnose. Aber als die Wissenschaft der Psychologie wuchs und Wissenschaftler, Ärzte und Verhaltensforscher anfangen, die Auswirkungen der Verknüpfung zwischen Verstand und Körper auf die physische Gesundheit immer mehr zu begreifen, begann die Idee, dass ein wirkliches hypnotisches Stadium existieren könnte, die medizinische Gemeinschaft zu faszinieren.

Frühe Studien der Hypnose hatten gemischte Ergebnissen, wahrscheinlich weil die Forscher nicht vollständig in der Benutzung der Hypnose trainiert waren und es auch nicht verstanden, Patienten entspannt in ein hypnotisches Stadium zu versetzen. Als sie dazu jedoch in der Lage waren, waren sie erstaunt von den ergebnissen, die nur durch tiefe Entspannung und die Kraft hypnotischer Suggestionen möglich waren.

Auch nachdem die Hypnose von der medizinischen Gemeinschaft akzeptiert worden war, brauchte es noch länger, um die Öffentlichkeit zu überzeugen. Heuten gibt es immer noch Menschen, die glauben, dass Bühnenhypnose alles ist, was Hypnose bedeutet, und dass, wenn sie zu einem Hypnotherapeuten gehen, sie ihren freien Willen aufgeben und jemand anderem Kontrolle über sie geben werden. Viele Menschen sehen Hypnose als eine Augenwischerei der Neuzeit, die keinen wirklichen medizinischen Wert hat, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. In der heutigen schnellen, stressvollen Welt ist Hypnose und tiefe Entspannung die perfekte Behandlung für viele Krankheiten, da viele derer von den stressvollen Lebensweisen der modernen Menschen verursacht werden.

Die Felder der Medizin und der Psychologie untersuchen die Hypnose noch immer und finden ständig neue Anwendungsmöglichkeiten für Hypnose als therapeutisches Werkzeug. Hypnose wird schon für die Behandlung vieler geläufiger physischer und psychischer Krankheiten verwendet. Ebenso wird sie auch oft in der Justiz verwendet, um das Gedächtnis von Zeugen zugänglich zu machen und Menschen mit traumatischen Erfahrungen zu helfen.

Der Sport ist das neuste Feld, das anfängt, Hypnose als therapeutisches Werkzeug zu nutzen. Spezialisten der Sportmedizin finden heraus, dass Techniken der tiefen Entspannung Athleten helfen können, besser zu fokussieren und Schmerz, Nervosität und anderen Problemen zu

widerstehen. Hypnose verbessert ihre Leistung und ihre Konzentration und hilft ihnen, besser und erfolgreicher zu werden.

Wenn Sie nie ernsthaft überlegt haben, Hypnose für medizinische Zwecke zu nutzen oder ihre Gesundheit zu verbessern, ist es nicht Zeit, einen zweiten Blick auf Hypnose für Ihre Gesundheit zu werfen? Es gibt wesentlich mehr Vorteile als Sie wahrscheinlich denken. Lassen Sie uns einen Blick auf einige der größten Vorteile werfen.

DIE ZEHN GRÖSSTEN VORTEILE DER HYPNOSE

Wie kann Hypnose Ihnen nun wirklich helfen? Was sind die Vorteile, Hypnose über sich ergehen zu lassen? Dies sind die Fragen, die die meisten Menschen fragen, wenn sich zum ersten Mal überlegen, einen Termin bei einem Hypnotherapeuten zu machen. Da Hypnose im Westen als unkonventionelle Behandlung angesehen wird, sind einige Menschen etwas zögerlich, sie als Behandlungsmöglichkeit anzusehen. Aber wenn Sie über diese Vorteile nachdenken, werden Sie sehen, dass es sich echt lohnt:

1. Hypnose kann Sucht behandeln - Essen, Alkohol, Rauchen, es ist nicht wichtig, wovon Sie abhängig sind; Hypnose kann Ihnen dabei helfen, die Sucht zu besiegen. Hypnose, kombiniert mit Physiotherapie, um die physische Abhängigkeit zu besiegen, hilft erwiesenermaßen dabei, Abhängigkeiten so zu überwinden, dass Rückfälle unwahrscheinlich sind.

2. Hypnose kann Ihnen beim Abnehmen und Gewicht halten helfen - Klingt zu gut um wahr zu sein, richtig? Ist es aber nicht. Hypnose ist erwiesenermaßen 30% effektiver als nur eine Diät. Medizinische Experten spekulieren, dass Hypnose denjenigen hilft, die aus psychologischen Gründen übergewichtig sind, indem sie das physiologische Suchtgefühl nach Essen überwindet, was das Abnehmen leichter macht.

3. Hypnose kann dabei helfen, chronische Schmerzen in den Griff zu bekommen - Wenn Sie an einer Krankheit leiden, die ständige Schmerzen verursacht, wie beispielsweise Fibromyalgie oder Arthritis, dann wissen Sie bereits, dass es sich manchmal so anfühlt, als würde nichts den Schmerz stoppen können. Wenn Medikamente und Ernährungspläne Ihnen nicht helfen können, Ihren Schmerz in den Griff zu bekommen, kann dies vielleicht die Hypnose. In vielen verschiedenen wissenschaftlichen Studien hat sich die Hypnose als effektive Anti-Schmerz-Therapie herausgestellt. Wenn Ihnen also nichts anderes hilft oder wenn Sie keine verschreibungspflichtigen Schmerzmittel nehmen wollen, sollten Sie Hypnose ausprobieren.

4. Hypnose kann bei der Stressreduktion helfen - Stress ist mehr als eine bloße Belästigung. Stress kann ernsthafte Krankheiten hervorrufen, beispielsweise Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Schlafstörungen. Wenn Sie viel Stress in Ihrem Leben haben und Sie das Gefühl haben, ihn nicht durch die richtige Ernährung und Sport unter Kontrolle bekommen zu können, ist es Zeit, über Hypnose nachzudenken. Da Hypnose

beinhaltet, Sie in ein tiefes Stadium der Entspannung zu versetzen, gibt sie Ihrem Verstand und Ihrem Körper die Chance, die Entspannung zu erhalten, die sie dringend brauchen.

5. Hypnose kann bei der Verarbeitung von Kindheitstraumata helfen - Kindheitstraumata.

Jeder hat sie. Ernster Missbrauch oder andere Probleme Zuhause bis zu Selbstzweifeln oder überzogener Ehrgeiz können Sie noch heute beeinflussen und der Grund dafür sein, dass Sie schlechte Entscheidungen treffen oder sich nicht gut genug um sich selbst kümmern. Hypnose ist ein großartiger Weg, Kindheitserlebnisse zu verarbeiten und die negativen Einflüsse durch positive zu ersetzen.

6. Hypnose kann Schlafstörungen heilen - Millionen Menschen leiden an Schlafstörungen, die von kompletter Schlaflosigkeit bis zu Alpträumen, Wachschlafen, Schlafwandeln und die Unfähigkeit, in den lebenswichtigen REM-Schlaf zu fallen rangieren. Schlafstörungen können eine Reihe weiterer Probleme verursachen, wie Übergewicht und Sucht nach entweder Schlafmitteln oder Koffein oder anderen Stimulantien im Versuch, den Körper am Laufen zu halten, obwohl er erschöpft ist.

Schlafstörungen sind notorisch schwer zu behandeln. Viele Schlafstörungen sind mit einem psychologischen Problem verbunden, das sowohl psychologische als auch physische Behandlung notwendig macht. Hypnose kann bei der Behandlung des psychologischen Problems helfen und gleichzeitig den Körper in ein tiefentspanntes Stadium versetzen, das Körper und Geist verjüngt.

7. Hypnose kann tiefe Entspannung fördern - Wenn Sie das Meditieren je ausprobiert haben, wissen Sie schon um die großartigen Dinge, die Entspannung für Körper und Geist tun kann. Sie können kreativer werden, besser beim Lösen von Problemen, weniger reizbar und Sie können auch Ihr Risiko für Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten oder Bluthochdruck signifikant mindern, wenn Sie regelmäßig meditieren oder sich entspannen.

Wenn Sie aber Probleme haben, sich zu entspannen, oder wenn es den Anschein hat, dass Sie sich nie tief genug entspannen können, um sich wirklich erfrischt zu fühlen, dann sollten Sie die Hypnose ausprobieren. Hypnose ist ein wunderbarer Weg, um wirklich tiefe Entspannung zu erfahren, mit der Sie sich wirklich besser fühlen werden.

8. Hypnose kann Ihnen helfen, Ihr Benehmen zu ändern - Sind Sie der Typ, der anderen gegenüber oft aggressiv wird? Ärgern Sie sich leicht und regen Sie sich häufig auf? Haben Sie Schwierigkeiten dabei, Ihren Ärger unter Kontrolle zu halten? Hypnose kann Ihnen helfen, Ihr Benehmensmuster zu ändern, sodass Sie gesünder und glücklicher leben.

Oft werden Verhaltensmuster in der Kindheit erlernt, aber eine hypnotische Suggestion, gegeben in einem tiefen hypnotischen Stadium, kann Ihnen helfen, sich von diesen alten unterbewussten Befehlen, sich in einem bestimmten Muster zu verhalten, loszulösen und diese Befehle durch neue, bessere zu ersetzen. Wenn Sie versuchen, sich von den Effekten einer disfunktionalen Familie oder einer traumatischen Kindheit zu erholen, kann Hypnose bei der Elimination der ungesunden Verhaltensmuster, die Sie sich zum Überleben aneigneten, sehr wirksam helfen.

9. Hypnose kann Ihnen bei der Wiederentdeckung verlorener Erinnerungen helfen - Alle Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben, liegen irgendwo in Ihrem Gehirn. Wenn Sie den Kontakt mit den Teilen Ihres Gehirns, die Erinnerungen aus Ihrer Kindheit enthalten, verloren haben, kann Ihnen Hypnose helfen, zurückzugehen und sich an die Dinge zu erinnern, die sie wissen müssen, um zu erfahren, warum Sie so handeln, wie Sie es tun. Typischerweise wird dies bei Menschen benutzt, die als Kinder missbraucht wurden, um ihre Verhaltensmuster zu verstehen, aber es kann ebenso bei glücklichen Erinnerungen angewandt werden, die Sie aufgrund einer Verletzung oder eines Unfalls vergessen haben.

10. Hypnose kann bei der Behandlung von Nervosität und Depressionen helfen - Viele Menschen schrecken vor der Einnahme von Medikamenten gegen Nervosität oder Depressionen zurück, weil sie von diesen Medikamenten nicht abhängig werden wollen. Andere können einfach nur kein Medikament finden, das ihnen hilft. Hypnose ist ein effektiver Weg ohne Medikamente, um Nervosität zu bekämpfen und die Symptome einer Depression zu behandeln. Durch den Gebrauch von hypnotischer Suggestion zur Elimination von Auslösern von Nervosität und Depression können Patienten manchmal 100% Erleichterung erreichen.

DIE ZEHN HÄUFIGSTEN FRAGEN ZU HYPNOSE

Da im Westen nicht viel über Hypnose bekannt ist und sie immer noch nicht als verbreitete Therapie angewandt wird, obwohl dies häufiger wird, haben Menschen immer viele Fragen zur Hypnose und ihrem Gebrauch. Laut medizinischen Experten, Praktizierenden der Alternativmedizin und Hypnotherapeuten sind die folgenden die häufigsten Fragen:

1. Werde ich die Kontrolle über mich behalten?

Vor diesem Aspekt haben die meisten Menschen Angst. Sie fürchten sich davor, dass, wenn sie sich der Entspannung der Hypnose vollständig unterwerfen und sich in ein tranceähnliches Stadium begeben, sie nicht länger in Kontrolle über sich selbst sein werden und leicht von denen kontrolliert werden können, die sie hypnotisieren. Seien Sie versichert, dass Sie auch in hypnotisiertem Zustand die Kontrolle vollständig behalten. Sie sind immer noch bei Bewusstsein, aber ihr Bewusstsein ist sehr entspannt. Niemand kann Ihnen die Kontrolle nehmen und Sie dazu bringen, unvernünftige Dinge zu tun, wenn Sie es nicht erlauben.

2. Gebe ich meinen freien Willen auf, wenn ich mich hypnotisieren lasse?

Keinesfalls. Wenn Sie in einem hypnotischen Stadium sind, sind Sie bewusster und mehr auf Sie selbst fokussiert als sonst. Sie geben Ihren freien Willen nicht auf und erlauben auch niemandem, Sie in einen "Zombie" zu verwandeln, der den Willen anderer ausführen muss. Entgegen dem, was Sie in Filmen gesehen haben mögen, macht Sie Hypnose nicht zum Sklaven des Hypnotiseurs.

Die Person, die Sie hypnotisiert, kann Sie auch nicht dazu bringen, sich in jemanden zu verlieben oder sich zu "entlieben", irgendeinen essentiellen Teil von Ihnen zu ändern oder etwas zu tun, was Sie nicht tun wollen. Sie sind im Vollbesitz all Ihrer Fähigkeiten während der Hypnosesitzung und nicht unter dem "Zauber" oder irgendwie unter der Anleitung eines anderen. Die Dinge, die Sie in Filmen oder Bühnenhypnoseshowes gesehen haben, in denen hypnotisierte Menschen herumlaufen wie Hühner oder auf Kommando dumme Worte sagen, sind nicht wirklich Hypnose. Sie werden unter Hypnose nie etwas tun, das Sie unter normalen Umständen nicht auch tun würden.

3. Kann ich ohne meine Zustimmung hypnotisiert werden?

Dies ist eine andere Quelle der Besorgnis für viele Menschen, die nicht viel über Hypnose wissen. Aber sorgen Sie sich nicht. Niemand kann Sie ohne Ihre Zustimmung hypnotisieren. Es würde einfach nicht passieren.

Hypnose ist kein Zauber. Hypnose ist ein Stadium tiefer Entspannung. Wenn Sie nicht hypnotisiert werden möchten, werden Sie sich nicht entspannen können und das hypnotische Stadium nicht erreichen. Der Prozess des Eintauchens in ein hypnotisches Stadium benötigt einiges an Zeit, da ihr Körper und Geist Zeit brauchen werden, um die tiefe Entspannung zu erreichen, die für die Hypnose notwendig ist. Sie können die Hypnosesitzung jederzeit stoppen, wenn Sie sich nicht wohlfühlen, oder nicht hypnotisiert werden wollen.

Sie haben wahrscheinlich schon Hypnosen in Filmen oder im Fernsehen gesehen, wo der Hypnotiseur mit den Fingern schnippt und der Patient fällt sofort in eine Trance und ist unfähig etwas anderes zu tun, als ihm befohlen wird. So funktioniert Hypnose nicht.

4. Was passiert, wenn ich nicht aus der Hypnose aufwachen kann?

Dies ist physikalisch unmöglich, da Sie zu keinem Punkt während der Hypnose ohne Bewusstsein sind. Sie werden in einem tief entspannten Stadium, aber bei vollem Bewusstsein sein, und Sie können diesen Zustand jederzeit verlassen. Sie können den Zustand ebenfalls durch eine entsprechende Aufforderung durch den Hypnotiseur verlassen. Manchmal werden Sie diese Aufforderung nicht befolgen wollen, weil sich der entspannte Zustand so gut anfühlt. Wenn dies passiert können Sie ein paar Minuten brauchen, um zum Normalzustand zurückzugelangen, aber dies passiert nur, weil Sie im entspannten Zustand bleiben wollen, und nicht weil Sie gezwungen werden oder den Zustand nicht alleine beenden können. Sie haben immer die Kontrolle, auch wenn Sie sich in einem tiefen hypnotischen Stadium befinden.

5. Kann ich mich selbst hypnotisieren?

Selbstverständlich können Sie sich selbst hypnotisieren. Sie werden den richtigen Weg lernen müssen, aber sobald Sie einige Anleitung erhalten haben ist es sehr gut möglich, sich selbst zu

hypnotisieren. Einige Menschen bevorzugen die Selbsthypnose, da sie keine anderen mit der Hypnose vertrauen oder weil sie sich im Beisein anderer nicht gut genug entspannen können. Sie können sich ebenfalls zwischen Sitzungen mit einem Hypnotherapeuten hypnotisieren, wenn Sie der Ansicht sind, etwas mehr Entspannung zu brauchen.

Wenn Sie Selbsthypnose benutzen, bekommen Sie allerdings die Erfahrung und die therapeutische Hilfe nicht, die Sie von einer Fachkraft bekämen; wenn Sie also Hypnose nutzen, um mit Nervosität, Depression oder psychischen Problemen fertig zu werden, sollten Sie wahrscheinlich einen professionellen Therapeuten aufsuchen anstatt sich auf Selbsthypnose zu verlassen.

6. Funktioniert Hypnose auch bei Kindern?

Ja, Hypnotherapie wird häufig benutzt, um Kinder mit Verhaltensstörungen und Kinder, die traumatische Erfahrungen machen mussten, zu behandeln. Kinder wurden ebenfalls in hypnotische Zustände gebracht um der Polizei bei Verbrechen zu helfen, bei denen Kinder die Opfer waren. Einige Hypnotherapeuten haben herausgefunden, dass der Gebrauch von Hypnose als Methode zur Behandlung von Alpträumen bei Kindern unter zehn Jahren effektiver sein kann als andere Behandlungen, da der tiefe hypnotische Zustand vor dem Zubettgehen ihr Gehirn soweit entspannt, dass sie keine Alpträume mehr haben. Wenn Ihr Kind Alpträume hat und bislang noch keine andere Behandlung angeschlagen hat, sollten Sie den Gebrauch von Hypnose mit Ihrem Arzt besprechen.

7. Ist Hypnose nur eine Augenwischerei der Neuzeit?

Viele Menschen stehen der Hypnose zuerst skeptisch gegenüber, aber normalerweise liegt dies an ihrem schlechten Verständnis davon, wie Hypnose für medizinische und psychologische Behandlungen verwendet wird. Hypnose ist keine verrückte Therapie der Neuzeit. Sie ist eine legitime therapeutische Technik, die mit beständigem Erfolg benutzt worden ist, um medizinische und psychologische Probleme bei Millionen von Menschen zu behandeln. Jeder kann mit Hypnose behandelt werden, und in den meisten Fällen ist die Hypnose eine sehr effektive Form der Behandlung für viele verschiedene Krankheiten. Hypnose hat eine lange Geschichte bei der Behandlung von Krankheiten; sie ist keine neue oder ungetestete Therapie.

8. Wie viele Probleme kann ich durch Hypnose auf einmal heilen?

Hypnose ist kein magisches Heilmittel, das alle Ihre Probleme auf einmal beseitigen wird. Sie werden ihre medizinischen und psychologischen Problem weiterhin einzeln behandeln müssen, und das über den Verlauf mehrerer Therapien hinweg, um Ergebnisse zu erzielen. Es ist möglich, dass Symptome eines Problems, die Symptomen eines anderen Problems ähneln, mit denen des anderen Problems verschwinden, aber normalerweise werden Sie sich einem Problem nach dem anderen zuwenden müssen.

9. Muss ich mehr als ein Mal zum Hypnotherapeuten?

Ja, Sie werden mehr als eine Sitzung mit einem Hypnotherapeuten benötigen, um Ihr Problem zu lösen. Die meisten Menschen sehen die ersten Ergebnisse schon nach ein paar Sitzungen, sodass Sie nicht unbedingt extensive Hypnose oder Monate der Behandlung benötigen, um Ihr Problem zu beseitigen, aber es wird fast immer mehr als eine Sitzung brauchen, um erste Ergebnisse sehen zu können.

10. Ist Hypnose sicher?

Hypnose ist sehr sicher. Sie sind immer in Kontrolle der Situation und niemals ohne Bewusstsein. Im Gegensatz zu Medikamenten, die abhängig von der Chemie Ihres Körpers und der Krankheit wirken oder nicht, hat Hypnose keine Nebenwirkungen und funktioniert fast immer. Hypnose kann die physischen und mentalen Aspekte gewöhnlicher Probleme wie Abhängigkeiten auf sichere Weise behandeln und Ihnen helfen, Ihre physikalische und emotionale Abhängigkeit von Essen, Rauchen, Trinken, Drama, Ärger oder anderem zu überwinden.

ARTEN VON HYPNOSE

Generell gibt es drei Hypnosetechniken, die von Hypnotherapeuten verwendet werden. Bei einigen Menschen wirkt eine bestimmte Technik besser, oder ein Therapeut hat sich auf eine Form spezialisiert. Wenn Sie damit anfangen, einen Hypnotherapeuten aufzusuchen und Sie nicht die Ergebnisse sehen, die Sie sich erhofft hatten, könnte es sein, dass Sie eine Behandlung bei einem Therapeuten ausprobieren sollten, der eine andere Art der Hypnose anwendet. Die drei Arten von Hypnose sind:

Traditionelle Hypnose

Bei der traditionellen Hypnosemethode versetzt Sie der Therapeut in einen tief entspannten Zustand und wendet dann hypnotische Suggestionen direkt auf Ihr Unterbewusstsein an. Dies ist die einfachste Art der Hypnose für den Therapeuten; sie verlangt nicht viel Training und wird deshalb viel benutzt. Wenn Sie ein analytischer und sehr logischer Mensch sind, mag diese Form der Hypnose bei Ihnen nicht so gut wirken wie die anderen beiden Formen. Studien haben gezeigt, dass traditionelle Hypnose weniger effektiv bei sehr analytischen als bei weniger kritischen Menschen ist.

Erickson'sche Hypnose

Bei dieser Form der Hypnose benutzt der Hypnotherapeut Metaphern, um das gewollte Ergebnis zu erlangen. Ihr Unterbewusstsein wird sofort die Verbindung zwischen der Metapher und dem gewünschten Verhalten herstellen, aber die Metapher selbst wird als Ablenkung für das Bewusstsein fungieren. Während Ihr Bewusstsein also versucht, die Metapher zu entschlüsseln, wirkt die Bedeutung der Metapher direkt auf Ihr Unterbewusstsein.

Erickson'sche Hypnose ist besonders bei sehr logischen oder kritischen Menschen, die der Idee der Hypnose nicht viel abgewinnen können, wirksam, da sie sich aufgrund Ihres Zweifels nicht tief entspannen können, um Suggestionen zu empfangen. Erickson'sche Hypnose dringt durch die Einwände und die Skepsis des Bewusstseins zum Unterbewusstsein, wo sie ihren Effekt haben kann.

Neuro-linguistische Programmierung (NLP)

NLP ist die fortgeschrittenste Form der Hypnose und sollte nur von gut ausgebildeten Hypnotherapeuten ausgeführt werden. NLP wird benutzt, um ernsthafte Probleme oder Süchte durch Umprogrammierung des Gehirns zu behandeln. Wenn Sie zum Beispiel bei Ihrer morgendlichen Tasse Kaffee immer eine Zigarette rauchen, wird Ihr Gehirn diese beiden Dinge verschmelzen und bei jeder Tasse Kaffee werden Sie rauchen wollen. Ein Therapeut, der in NLP ausgebildet ist, wird Hypnose nutzen, um diese beiden Dinge voneinander zu dissoziieren, sodass Sie eine Tasse Kaffee trinken können, ohne über eine Zigarette nachdenken zu müssen.

Oder, wenn Sie abnehmen wollen, kann Ihnen ein in NLP ausgebildeter Therapeut helfen, ein Bild von sich selbst mit Idealgewicht zu kreieren und dieses Bild in Ihr Unterbewusstsein implantieren. Dann wird der Therapeut NLP-Techniken benutzen, um Ihr Gehirn so zu verändern, dass Sie jedes Mal, wenn Sie daran denken, wie unglücklich Sie mit Ihrem Aussehen sind, sich selbst nicht übergewichtig, sondern schlank zu sehen.

HYPNOTISCHE BEHANDLUNG BEI PHYSISCHEN PROBLEMEN

Obwohl Mediziner die Existenz der Hypnose nie verleugnet haben, haben sie erst in den letzten Jahrzehnten begonnen, Hypnose als Behandlung für medizinische Probleme zu nutzen. Hypnose wurde vor allem zur Behandlung von psychologischen Problemen benutzt, bis die medizinische Gemeinschaft vor kurzem realisierte, dass der Gebrauch von Hypnose bei physischen Problemen unter bestimmten Bedingungen sehr effektiv sein konnte. In klinischen Studien stellte sich heraus, dass Hypnose ein wirksames Mittel für einige Probleme darstellt, die schwer oder gefährlich medikamentös zu behandeln sind, wie chronische Schmerzen, chronische Erschöpfung, Sucht und sogar der Schmerz und die Nervosität bei der Geburt.

Im Gegensatz zu traditionelleren Formen der Behandlung wird Hypnose normalerweise nicht als einzige Therapie einer Krankheit verwendet. Sie wird eher in Kombination mit anderen

Behandlungsmethoden verwendet, um die Effektivität der anderen Therapien zu steigern und eventuelle psychologische Probleme zu behandeln, die dem physischen Problem zugrunde liegen könnten. Je mehr die Ärzte im Westen begannen, eine etwas holistischere Vorstellung der Medizin zu akzeptieren und zu realisieren, dass Körper und Geist so verbunden sind, dass alles, was den Körper beeinträchtigt, auch dem Geist schadet und umgekehrt, desto höher wurde Hypnose als Behandlung gewöhnlicher medizinischer Probleme geschätzt.

Aber es werden mehr und mehr klinische Studien durchgeführt, die zeigen, dass Hypnose in fast allen Fällen wirkt, bei allen möglichen Menschentypen. Patienten der westlichen Welt wenden sich mehr und mehr alternativen Therapien zu, da sie westlichen Ärzten und großen pharmazeutischen Unternehmen nicht vertrauen und Behandlungen möchten, die sich sicher und effektiv anfühlen. Hypnose ist die sicherste Behandlungsform bei vielen Krankheiten, da sie keine Nebenwirkungen hat.

Hypnose ist auch eine sicherere Behandlungsweise als viele Medikamente, weil es kein Risiko von schlechtem Zusammenwirken zweier Medikamente oder Medikamentenallergien gibt. Jeder kann hypnotisiert werden, unabhängig von seinem derzeitigen Gesundheitszustand, Allergien oder eingenommenen Medikamenten. Wenn Sie sich ein paar der Weisen ansehen, in denen Hypnose als Behandlung für physische Probleme benutzt wurde, werden Sie vielleicht überrascht sein, wie viele verschiedene Krankheiten mit Hypnose behandelt werden können. Hypnose kann:

Psychische Gründe von Sucht überwinden

Entzugserscheinungen lindern

Schmerzen bei der Geburt eliminieren

Symptome von Depression oder Nervosität lindern oder eliminieren

Schmerz ohne Medikamente bei Operationen oder Zahnbehandlungen kontrollieren. Dies ist sehr effektiv bei Menschen, die eine Zahnphobie haben, die sie daran hindert, regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen.

Symptome des Reizmagens lindern und eliminieren

Den Blutdruck senken

Übelkeit und Schmerzen bei Chemotherapien lindern

Schmerz und Erschöpfung bei Migräne eliminieren

Symptome von Asthma und die Häufigkeit der Asthmaanfalle reduzieren

Warzen und Hautentzündungen behandeln

Gelenk- und Muskelschmerzen bei chronischen Krankheiten wie Fibromyalgie und Arthritis lindern

Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit und Apnoe kontrollieren

Beim Abnehmen helfen

Bei der Behandlung von Kindern mit ADS und ADHS helfen

Die Effekte schweren Stresses und stressverbundener Krankheiten auf den Körper eliminieren.

Schwanger werden..

HYPNOSE UND SCHMERZLINDERUNG

Millionen von Menschen leiden an chronischen Schmerzen durch Krankheiten wie Fibromyalgie und Arthritis. Für Menschen mit chronischen Krankheiten kann es schwierig sein, Medikamente zur Schmerzbehandlung zu nutzen, da sie eine Toleranz für die Medikamente aufbauen können. Oder die Medikamente bewirken eine Reihe an Nebenwirkungen, die sich negativ auf ihr Leben auswirken können. Für einige Menschen sind einige Schmerzmedikamente auch einfach nicht effektiv und lindern den Schmerz kaum. Hypnose kann all diese Probleme eliminieren.

Da Hypnose keine Nebenwirkungen hat, ist sie 100% sicher, für jeden, unabhängig von Gesundheitszustand oder eingenommenen Medikamenten. Weil Hypnose die Weise, auf die der Körper Schmerz spürt, ändert, können selbst Patienten, die nicht gut auf Schmerzmedikation ansprechen, durch Hypnose eine Linderung des Schmerzes spüren. Und weil Hypnose sowohl den Körper als auch den Geist behandelt, funktioniert sie bei Schmerzen, die nicht durch Medikamente gelindert werden können, wie Schmerzen, die durch Fibromyalgie entstehen. Diese Schmerzen sind für Ärzte äußerst schwer zu behandeln, da sie konstant und diffus, oder im ganzen Körper auftreten, sodass normale Schmerzmedikamente keine Wirkung zeigen.

Wenn Hypnose als Schmerzmanagement oder Schmerzelimination benutzt wird, wird der Hypnotherapeut eine hypnotische Suggestion im Unterbewusstsein des Patienten einpflanzen, die das Gefühl des Schmerzes verringern oder eliminieren wird. Der Schmerz kann durchaus noch vorhanden sein, aber das Gehirn wird ihn nicht in gleichem Maße registrieren. Auf diese Weise kann der Patient nicht annehmen, dass kein Schmerz da ist und etwas tun, was ihm schaden könnte, aber gleichzeitig wird er aber auch nicht ständig leiden.

Hypnose wird ebenso benutzt, um Schmerzen zu verhindern, die aufgrund von Operationen, von denen Arzt und Patient wissen, dass sie schmerzhaft sein werden. Wenn der Patient zuvor in einen tiefen hypnotischen Zustand versetzt wird, wird der Patient die Behandlung überstehen, ohne den Stress und die Nervosität der kommenden Schmerzen. Dies wird die Behandlung effektiver machen und den Schmerz reduzieren. Patienten werden oft vor der

Geburt in hypnotische Zustände versetzt, um die Schmerzen der Wehen zu lindern, vor allem, wenn eine epidurale Betäubung aufgrund der Gesundheit der Mutter ausfällt.

Menschen, die unter Sucht leiden und keine Schmerzmedikation bekommen können, nutzen Hypnose mehr und mehr, um mit den Schmerzen fertig zu werden, gegen die sie keine Medikamente bekommen können. Da die Sucht nach verschreibungspflichtigen Schmerzmedikamenten immer verbreiteter wird, stellen viele Krankenhäuser Hypnotherapeuten ein, um zu helfen, wenn Patienten schmerzvolle Behandlungen über sich ergehen lassen müssen und Schmerzmedikation ablehnen.

Patienten, denen Chemotherapien, lumbale Punktionen oder andere sehr schmerzvolle Behandlungen bevorstehen, können sich entscheiden, vor der Prozedur in einen hypnotischen Zustand versetzt zu werden, um nachher nicht so sehr an Schmerz zu leiden. Wenn Sie vor einer schmerzvollen Behandlung für eine bereits diagnostizierte Krankheit stehen, reden Sie mit Ihrem Arzt über Hypnotherapie vor der Behandlung, um den Schmerz etwas zu reduzieren.

HYPNODERMATOLOGIE

Hypnodermatologie ist die Verwendung von Hypnose zur Behandlung von Hautkrankheiten. Es gibt viele Hautkrankheiten, die psychologische Gründe haben oder stressinduziert sind. In der Tat können die meisten der gewöhnlichen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Akne und Kupferfellen von Stress und anderen Faktoren ausgelöst werden, sodass ein gestresster Mensch eine wesentlich größere Chance hat, eine Hautkrankheit zu entwickeln als jemand mit einer langsameren Lebensweise.

Hautkrankheiten sind mehr noch als andere Krankheiten ein Produkt psychischer und emotionaler Faktoren wie Stress, sodass es Sinn macht, dass Hypnose eine gute Behandlung für einige Hautkrankheiten darstellt. Je mehr eine Person, die an einer Krankheit wie Schuppenflechte leidet, ihr Stresslevel reduzieren kann, desto schneller wird die Schuppenflechte verschwinden. Da die Behandlung von Hautkrankheiten mit Medikamenten schwierig sein kann und oft zu anderen Krankheiten als Nebenwirkungen führen kann, empfehlen Dermatologen oft denjenigen Patienten Hypnodermatologie, die glauben, dass ihre Hautkrankheit stressinduziert ist.

Einige Studien, die an gewöhnlichen Hautkrankheiten durchgeführt wurden, zeigen, dass bis zu 60% der Patienten, die aufgrund von Hautkrankheiten medizinischen Rat suchen, irgendeinen zugrunde liegenden Stressor oder ein psychologisches Problem haben, das ihre Hautkrankheit verursachen könnte. Dies ist nur ein weiteres Beispiel der Verbindung zwischen der Gesundheit des Geistes und der Gesundheit des Körpers. Da Hypnose sowohl den Körper als auch den Geist durch tiefe Entspannung behandelt, ist sie das perfekte Mittel gegen Hautkrankheiten, bei denen der Patient den zugrundeliegenden psychologischen Faktor wie auch die physischen Symptome der Krankheit eliminieren muss.

Hypnose ist auch bei Hautkrankheiten effektiv, bei denen kein physisches Problem zugrundeliegt. Ausschlag, Infektionen und andere Probleme können erfolgreich mit einer

Kombination von Antibiotika und Hypnose behandelt werden. Die Medizin sorgt sich um den bestehenden Ausschlag oder die Infektion, während die Hypnose das Jucken und den Schmerz reduziert, sodass der Patient nicht kratzt und die Infektion auf andere Körperteile überträgt. Da Hautausschläge und Infektionen sich sehr leicht verbreiten, vor allem unter Familienmitgliedern oder von Kind zu Kind, ist Hypnose ein gutes Werkzeug um die Symptome zu reduzieren, die dazu führen können, dass der Patient den Ausschlag oder die Infektion verbreitet.

Hautallergien können ebenso leicht mit Hypnose behandelt werden. Es wurden einige Studien durchgeführt, die zeigen, dass Säuglinge und Babies mit Hautallergien sehr gut auf Hypnose ansprechen.

HYPNOSE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen sind ein ernsthaftes Problem für Millionen Menschen in den USA allein. Medizinische Studien haben erwiesen, dass Schlafmangel ernsthafte Konsequenzen auf die Gesundheit haben kann. Übergewicht, Herzprobleme, Degeneration des Geistes und andere Probleme lassen sich auf Schlafmangel zurückführen. Schlaf ist die Methode des Körpers, Körper und Geist zu erfrischen; wenn Sie also nicht schlafen, werden Sie also auch einige psychische und emotionale Probleme haben. Starke Reizbarkeit, Verwirrung, Gedächtnisschwund und andere Probleme können auch von langen Zeiten unterbrochenen Schlafs oder Schlaflosigkeit herrühren.

Medikamente können einige Schlafstörungen effektiv behandeln, aber es besteht immer die Möglichkeit, schlafmittelabhängig zu werden. Viele verschreibungspflichtige Schlafmittel haben dazu einige seltsame und gefährliche Nebenwirkungen wie Suizidgedanken, Schlafwandeln oder -autofahren und andere Aktivitäten, die Sie oder anderen schaden können. Hypnose ist eine wundervolle Behandlung für Schlafkrankheiten, da der Gebrauch von tiefer Entspannung als Behandlung für den zugrundeliegenden Faktor der Schlafstörungen wie auch der Symptome selbst dient.

Im Schlaf befindet sich Ihr Körper in einem Zustand tiefer Entspannung, der dem der Hypnose ähnelt. Wenn Sie also ein Arzt in einen hypnotischen Zustand versetzt, um den Grund Ihrer Schlafstörung zu behandeln, versetzt er Ihren Körper und Geist gleichzeitig in den entspannten Zustand, den Körper und Geist brauchen, um erfrischt zu sein und effektiv zu funktionieren. Sie werden sofortige Linderung Ihrer Symptome verspüren und die Hypnosesitzung verjüngt und ruhig und unter dem Einfluss der Suggestionen, die in Ihrem Unterbewusstsein das zugrundeliegende Problem behandeln sollen, verlassen.

Manchmal treten physische Probleme auf, die Schlafstörungen hervorrufen, die diagnostiziert und mit traditionelleren Methoden behandelt werden müssen, aber selbst wenn der Grund Ihrer Schlafstörung medizinisch ist, können einige Hypnosesitzungen Ihrem Körper und Geist die erfrischende Pause geben, die sie brauchen, wenn Sie nicht schlafen können. Während Ihr Arzt an der Heilung des physischen Problems arbeitet, können Sie mehrmals pro Woche einen Hypnotherapeuten aufsuchen, um die Reizbarkeit, Erschöpfung und andere Symptome von Schlafmangel zu lindern.

Hypnose wird überall in der Welt als entweder primäre oder sekundäre Behandlung gewöhnlicher Schlafstörungen angewandt und ist laut Hunderten von Studien erfolgreich. Hypnose ist ebenso eine erwiesene erfolgreiche Behandlung für Kinder, die an Alpträumen leiden, da der Zustand tiefer Entspannung, den sie erfahren, ihren Körper und Geist soweit beruhigt, dass sie friedlich schlafen können.

HYPNOSE UND PSYCHOTHERAPIE

Hypnose wird seit Jahrhunderten benutzt, um psychische Probleme und physische Probleme mit psychologischen Komponenten zu behandeln. Es gab schon immer Kritik aufgrund des Risikos, falsche Erinnerungen im Bewusstsein zu schaffen, die sich für den Patienten real anfühlen können.

Einige Hypnotiseure nehmen nicht ernst, dass Hypnotherapeuten durch Hypnose falsche Erinnerungen in das Unterbewusstsein einpflanzen können, aber 2001 wurde eine Studie durchgeführt, in der falsche Erinnerungen eingepflanzt und Halluzinationen, Gedächtnisschwund und Zwänge ausgelöst wurden. Diese Experimente wurden jedoch in streng kontrollierten und überwachten Tests durchgeführt, sodass es unwahrscheinlich ist, dass solche Ergebnisse außerhalb einer klinischen Umgebung erzielt werden könnten. Die Studie hat jedoch die Macht unter Beweis gestellt, die Hypnose über den Geist hat.

Hypnotherapie kann von ausgebildeten Ärzten oder lizenzierten Psychologen ausgeübt werden, aber sie kann ebenso von zertifizierten Fachkräften angewandt werden, die kein oder nur grundlegendes medizinisches oder psychologisches Wissen haben. Wenn Sie darüber nachdenken, einen Hypnotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Kindheitstraumata oder chronische Krankheiten zu bekämpfen, sollten Sie sich wahrscheinlich an einen mit umfassendem medizinischen oder psychologischen Hintergrund wenden, da dieser besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen können.

Wenn Sie aber Hypnotherapie verwenden wollen, um mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen, Angst vor dem Sprechen vor Gruppen zu verlieren oder Ihr Stresslevel zu senken, dann könnte Ihnen ein auf Hypnose spezialisierter Alternativmedizin Praktizierender helfen.

Wenn Sie einen Hypnotherapeuten suchen, um eine Drogensucht zu bekämpfen oder Ihr Verhalten zu ändern, so sollten Sie vielleicht beide ausprobieren.

Der Hypnotherapeut, den Sie wählen, um eine Sucht zu behämpfen, sollte so ausgebildet sein, dass er Ihnen helfen kann, den Grund für die Sucht zu eliminieren. Abhängig vom Grund könnten Sie die Hilfe eines ausgebildeten Psychologen brauchen, um mit emotionalen Problemen fertig zu werden, die als Kosequenz des Ansprechens einer alten seelischen Wunde oder der Änderung eines Verhaltensmuster, das Sie seit Ihrer Kindheit benutzt haben, auftreten können.

PSYCHOLOGISCHE PROBLEME, DIE GEWÖHNLICH MIT HYPNOSE BEHANDELT WERDEN

Die östliche Medizin hat die Verbindung zwischen Körper und Geist schon lange erkannt. Das Jahrhunderte alte ayurvedische Gesundheitssystem in Indien basierte auf dem Prinzip, dass alles, das physisch mit dem Körper verkehrt ist, einen mentalen oder emotionalen Grund hat und dass, um die physischen Symptome zu behandeln, der emotionale oder psychische Grund erst geheilt werden musste.

Sie werden vielleicht überrascht davon sein, wie viele Krankheiten, die normalerweise mit Medikamenten behandelt werden, ebenfalls erfolgreich mit Hypnose behandelt werden können. Wenn Sie oder ein Bekannter an einem dieser Probleme leidet aber nicht gut auf medikamentöse Behandlung angesprochen hat oder medikamentöser Behandlung aus Angst vor Nebenwirkungen oder Suchtgefahr zögerlich gegenüber steht, könnte Hypnose eine gute Alternative sein, wenn es zur Behandlung folgender Krankheiten kommt:

Abhängigkeiten

Übergewicht

Ängste

Nervosität

Depressionen

Zwangsneurosen

ADS/ADHS

Schlaflosigkeit

Stress

Wutanfälle

Kindheitstraumata

Sexuelle Disfunktion

Essstörungen

Zwänge

HYPNOSE GEGEN RAUCHEN

Millionen Menschen versuchen jedes Jahr, sich das Rauchen abzugewöhnen, und nur 30-50% sind erfolgreich. Studien haben gezeigt, dass das Abgewöhnen durch überraschendes Aufhören normalerweise nicht klappt, aber viele sind häufig trotzdem zögerlich, verschreibungspflichtige Medikamente zu nehmen. Nikotinkaugummi und -pflaster können sehr effektiv sein, aber sie sind auch sehr teuer und viele fangen daher mit dem Rauchen wieder an, da es billiger ist als Kaugummi oder Pflaster. Wenn Sie oder ein Bekannter sich also schon mal mit der Nikotinsucht abgemüht haben, sollten Sie vielleicht über Hypnose nachdenken.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die Hypnose benutzt haben, um mit dem Rauchen aufzuhören, insgesamt dieselben oder höhere Erfolgsraten haben als die, die Kaugummi oder Pflaster benutzt haben. Der Grund dafür ist, dass Hypnose sowohl die psychische als auch die physische Sucht bekämpft und so wirksamer ist als Kaugummi oder Pflaster.

Die meisten Süchte, wie auch das Rauchen, haben psychische und physische Komponenten. Wenn Sie nikotinabhängig sind, benötigt Ihr Körper Nikotin, aber mental assoziieren Sie Nikotin mit Stressreduktion, Komfort und Gewohnheit wie Kaffee oder das Autofahren. Das Rauchen ist genauso Gewohnheit wie Sucht und diese Gewohnheit wie auch die Sucht zu durchbrechen macht das Aufhören zu schwierig.

Hypnose kann im Gegensatz zu allen anderen Behandlungsmöglichkeiten alle Gründe Ihrer Sucht auf einmal bekämpfen. Durch das Versetzen in einen tiefen hypnotischen Zustand und den Gebrauch hypnotischer Suggestionen kann ein ausgebildeter Hypnotherapeut die Assoziationen, die Sie mit Zigaretten haben, zerstören, sodass Sie Kaffee trinken oder Auto fahren können, ohne ans Rauchen denken zu müssen.

Ein Hypnotherapeut kann, in der gleichen Sitzung, die zugrundeliegenden Faktoren beseitigen, die Sie rauchen möchten lassen, aus welchem Grunde auch immer. Und ein Hypnotherapeut kann Ihrem Körper gleichzeitig einen anderen Auslöser geben, sodass Sie anstelle von Zigaretten Wasser oder etwas anderes Gesundes möchten. Einige Hypnotherapeuten können alle Süchte gleichzeitig beseitigen, sodass Sie schon nach einer Sitzung keinen physischen oder mentalen Wunsch mehr nach Zigaretten verspüren.

Das Allerbeste ist, dass Sie, da alle physischen und psychischen Abhängigkeit von Zigaretten beseitigt wird, nicht den Wunsch verspüren möchten, das Rauchen durch Essen zu ersetzen, sodass die Chancen gut stehen, dass Sie mit dem Rauchen permanent aufhören können, ohne fünf oder zehn Kilo zuzunehmen.

HYPNOSE UM ABZUNEHMEN

In den USA durchgeführte Studien haben gezeigt dass zu jeder Zeit etwa zwei von vier Frauen auf Diät sind, und die Anzahl der Männer ist fast eben so hoch. Menschen kämpfen mit dem Abnehmen nur um den Gewichtsverlust sofort wieder zuzunehmen oder komplett aufzugeben. Die Milliarden-Dollar-Diätindustrie vertreibt Diätnahrungsmittel, -getränke, -pulver, -pillen und andere Produkte. Obwohl die meisten Menschen wissen, dass diese Produkte nicht funktionieren und ihnen beim Abnehmen nicht helfen werden, kaufen sie sie trotzdem und kehren dann zu ihrer ungesunden Ernährung zurück, wenn sie das Abnehmen wieder nicht schaffen.

Hypnose ist eine gute Alternative, wenn Sie Gewicht verlieren und sich dann halten wollen, da Hypnose den Grund Ihres Wunsches, zu viel zu essen, anspricht und Ihre physische Lust aufs Essen hemmt. Die meisten Menschen essen zuviel, wenn sie emotional werden oder wenn sie traurig sind, oder sie versuchen, eine psychologische oder emotionale Leere zu füllen. Andere essen zuviel, weil ihnen ungesunde Ernährungsweisen beigebracht wurden, die sie jetzt nicht durchbrechen können. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Menschen zu viel essen oder kein Gewicht zu verlieren scheinen, aber nur eine Methode wirkt bei allen verschiedenen Arten von Gewichtsproblemen - Hypnose.

Was in Ihrem Gehirn passiert, um Sie zu viel essen zu lassen, ist ähnlich dazu, was im Gehirn eines Süchtigen passiert, wenn der Süchtige über Drogen oder Alkohol verfügt. Das Essen füllt jede mögliche Leere in Ihrem Leben und verschafft Ihnen Wohltat und Beistand, sodass Sie mehr essen, um dieses Gefühl so oft wie möglich zu haben. Aber Hypnose kann diese Gefühle von Essen dissoziieren, sodass Sie keine emotionale Bindung zu Essen mehr fühlen werden. Wenn Sie Essen nur als Treibstoff für Ihren Körper betrachten, wird es leichter für Sie sein, gesund zu essen, in richtigen Mengen, anstatt zu viel zu essen und das zu essen, wonach Ihnen emotional und nicht physisch verlangt.

Es ist möglich, süchtig nach Essen zu werden. Wenn das passiert, kann Hypnose auf dieselbe Weise benutzt werden, wie sie auch bei anderen Abhängigkeiten benutzt wird, durch Elimination der psychologischen Notwendigkeit für die Sucht als auch die Umprogrammierung des Gehirns, um ohne den Wunsch nach einer bestimmten Substanz zu funktionieren. Es kann schwieriger sein, eine Sucht nach Essen zu bewältigen als andere Abhängigkeiten, wie Alkohol, weil Essen zum Überleben benötigt wird.

Da die meisten Menschen zunehmen aufgrund von selbstzerstörenden Essgewohnheiten, die sie von einer Vielzahl von Quellen aufnehmen, hat sich Hypnose als einer der effektivsten Wege gezeigt, um abzunehmen und das neue Gewicht zu halten. Hypnose verändert die Dynamik Ihres Lebens und macht es leichter, den selbstzerstörenden Zyklus zu durchbrechen, was es Ihnen wesentlich leichter macht, eine gesunde Beziehung zu Essen zu haben, und ein gutes, gesundes Gewicht zu halten.

HYPNOSE BEI ESSTÖRUNGEN

Obwohl es scheint als seien Adipositas und Bulimie an gegenüberliegenden Enden des Essstörungsspektrums, sind sie doch eigentlich unterschiedliche Ausprägungen des gleichen Problems. Leute, die an Anorexie oder Bulimie leiden, haben oftmals den Wunsch Kontrolle auf ihren Körper aus zu üben, da sie den Eindruck haben, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben. Leute, die zu viel essen, können am gleichen Gefühl leiden, oder an Angstzuständen, Hoffnungslosigkeit und Trauer, wählen einfach nur einen anderen Weg um dies aus zu drücken. Statt gar nicht zu essen, oder sich zu erbrechen jedes mal nachdem sie etwas gegessen haben, essen sie einfach zu viel.

Es kommt in der Medizin nicht oft vor, dass die gleiche Behandlung für Zustände genutzt werden kann, die konträr erscheinen, aber in diesem Fall kann Hypnose beide Probleme behandeln. Tatsächlich ist Hypnose eine der wenigen Behandlungsarten, die bei Essstörungen erfolgreich waren. In einer Studie, wurden mehr als 70% der Bulimiekranken, die mit NLP Hypnose behandelt wurden innerhalb eines Jahres vollständig geheilt ohne Rückfälle zu erleiden. Rückfälle sind immer eine Gefahr für Menschen mit Essstörungen und die nicht Hypnose als Mittel wählen, denn es gibt immer die Möglichkeit, dass sie in Stresssituationen glauben, wieder die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren und zu ihrem destruktiven Verhalten zurück zu kehren, um das Gefühl zu bekommen, Macht über ihr Leben zu haben.

Warum ist Hypnose ein solch erfolgreiches Behandlungsmittel? Psychologen sagen, dass es wahrscheinlich deshalb so ist, da ca 90% der Leute, die Behandlungen für Essstörungen suchen, sagen, dass sie sich nicht bewusst ihrer Essstörung hingeben. Das bedeutet, dass ihr Geist „abschaltet“ während der Körper ausschließlich nach den Befehlen des Unterbewusstseins handelt. Manchmal gibt es Situationen, die eine Person an ein Kindheitstrauma erinnern oder an eine traumatische Situation und bewirkt so den dissoziativen Zustand. Da hypnotische Suggestionen die Gedanken im Unterbewusstsein ändern, ist es möglich, Verhalten zu ändern, das normalerweise bei solchen Personen während dissoziativen Momenten ausgelöst wird.

Wenn also zum Beispiel ein Patient bulimische Dissoziativen hat, oder er/sie etwas isst und sich übergibt, kann man diesen Impuls durch einen anderen unterbewussten Impuls ersetzen, damit die Person nicht den damit verbundenen Stress erleidet und sich nicht übergeben muss. Den unterbewussten schädlichen Befehl zu ersetzen und negative Verhaltensmuster aus zu löschen ist der ideale weg um etwas so mentalgesteuertes wie eine Essstörung zu behandeln.

HYPNOSE BEI MIGRÄNE

Wenn Sie an Migräne leiden, wissen Sie, dass der Schmerz dabei weit über den von normalen Kopfweg hinaus geht. Menschen die Migräne haben, erleben eine Bandbreite an Symptomen, wie zum Beispiel Empfindlichkeit gegenüber Licht, Übelkeit, Erbrechen, Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen und natürlich extremen Schmerz in verschiedenen Gebieten des Kopfes, wie zum Beispiel hinter den Augen. Migräne kann schnell auftreten und schwer zu behandeln sein. Manche Menschen haben so starke Migräne, dass sie keiner geregelten Tätigkeit nachgehen können. Es gibt Medikamente gegen Migräne, die scheinbar gegen den Schmerz helfen. Normalerweise ist das eine Mischung aus Koffein und hoch dosiertem Schmerzmittel. Aber eine der besten Methoden gegen Migräne ist Hypnose.

Hypnose wirkt so gut als Migränebehandlung, da es den Teufelskreis des Schmerzes, den man normalerweise bei Migräne erlebt, unterbricht. Wenn Sie Migräne bekommen, versteift sich Ihr Körper. Ihre Muskeln spannen sich an, ihr Kiefer verspannt sich, ihr ganzer Körper wird steif. Blut und Adrenalin beginnen durch Ihre Venen zu fließen. Während Ihr endokrines System sich austobt und Hormone in Ihren Körper ausschüttet, wächst der Schmerz. Und je mehr Schmerz Sie empfinden, desto verspannter wird Ihr Körper. Dies führt zu mehr Schmerz. Ein Teufelskreis.

Hypnose unterbricht diesen Kreis indem Sie durch sie in einen tiefentspannten Zustand versetzt werden. Ihr Schmerz ebbt ab, statt zu wachsen, denn je mehr Sie sich entspannen, desto niedriger wird Ihr Stresspegel sein. Wenn Ihr Stresspegel niedrig ist, ist Ihr Körper eher fähig, Schmerz zu kompensieren. Sie können immer noch ein wenig Schmerz empfinden, aber es wird nicht mehr so unerträglich sein, wie wenn Sie unter Stress sind. Ihre Muskeln werden sich nicht verspannen und Ihr Körper wird nicht mit Adrenalin und anderen Hormonen geflutet, die die Intensität Ihrer Migräne erhöhen.

Für viele Leute, die unter Migräne leiden ist Hypnose eine gute Behandlungsalternative zu Medikamenten, denn sie können Selbsthypnose nutzen um eine Migräneattacke ab zu wenden bevor sie beginnt. Sobald sie die Migränesymptome bemerken, können sie schnell eine kurze Selbsthypnose initiieren, um sich des Problems zu entledigen, bevor es auftritt. Da Medikamente die gegen Migräne verschrieben werden normalerweise eine Mischung aus Schmerzmitteln und Aufputzmitteln sind, können diese auch unerwünschte Nebenwirkungen haben, Hypnose hingegen nicht. Und Selbsthypnose ist kostenlos, was das Beste überhaupt ist.

Um Selbsthypnose anwenden zu können, muss man ein paar grundsätzliche Hypnosetechniken erlernen und lernen, wie man sich entspannt. Später im Buch werden wir tiefer in das Thema Selbsthypnose einsteigen und zeigen, wie man sie gegen Stress und medizinische Probleme wie Migräne problemlos und schmerzfrei einsetzen kann.

HYPNOSE GEGEN ANGSTZUSTÄNDE

Angstzustände können die ganze Bandbreite zwischen simpler Bühnenangst und Panikattacken abdecken. Jeder hat mal Angst, aber für manche Menschen gibt es bestimmte Handlungen oder Orte, die eine solch arge Angst auslösen, dass die Person nicht mehr agieren kann. Phobien sind ein Ausdruck von Angst. Panik ist ein anderer. Psychologen schätzen, dass in den USA allein 10 Millionen Menschen an Angstzuständen die so stark sind, dass sie nicht mehr handeln können,

leiden. Menschen, die an Angst leiden, können keiner Arbeit nach gehen, in die Öffentlichkeit gehen, einkaufen, fahren, oder andere alltägliche Dinge tun.

Unnatürliche Angst kann ernsthafte physische Probleme verursachen. Stress ist verantwortlich für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Muskelkater und andere Unannehmlichkeiten, die manchmal lebensbedrohlich sein können. Wenn ein Körper unter hohem Stress steht, oder eine Panikattacke beginnt, schüttet das endokrine System Hormone aus, die die Reaktion „kämpfen oder fliehen“ auslösen, die normalerweise dafür reserviert ist, wenn sich jemand in Lebensgefahr befindet. Aber wenn jemand eine Panikattacke hat, handelt der Körper, als wäre er in Lebensgefahr.

Angstzustände sind nichts Neues. Menschen, hauptsächlich Frauen, werden seit Jahrhunderten mit Angstzuständen diagnostiziert. In der Vergangenheit wurde Frauen, die oftmals an „Hysterie“ litten eine Anzahl verschiedener Medikamente verschrieben, unter Anderem Alkohol. In fast jedem Fall können Psychologen ein traumatisches Ereignis im Leben der Person ausmachen, das zu diesen Angstzuständen in bestimmten an dieses Ereignis erinnernden Situationen, geführt hat.

Es gibt Medikamente gegen diese Symptome, allerdings helfen diese selten. Hypnose ist weitgehend anerkannt als beste Behandlungsmethode gegen Angstzustände, denn es programmiert das Verhalten von Menschen neu und ändert die Assoziationen auf unterbewusster Ebene. Diese unterbewussten Reaktionen zu ändern ist die einzige Möglichkeit, Panik und Angst wirklich los zu werden.

Ein qualifizierter Hypnotherapeut kann jemanden, der an großer Angst leidet in tiefe Entspannung bringen und kann die unterbewussten Befehle die ein Mensch erlebt, ändern. Durch das Auslösen der traumatischen Gefühle die mit entsprechenden Situationen verbunden sind, kann der Hypnotherapeut den Auslöser für Panik nehmen. Dann kann der Hypnotherapeut neue Suggestionen verankern, damit zum Beispiel jemand in einer Menschenmenge keine Angst hat, sondern sich glücklich und entspannt fühlt.

HYPNOSE BEI STRESSBEDINGTEN KRANKHEITEN

Für viele mit intensivem Berufsleben ist täglicher Stress ein übliches Problem. Der Stress der Fahrt zur Arbeit, Familie, Kinder und andere Verpflichtungen stauen sich auf und können Symptome wie Bluthochdruck oder Herzkrankheiten verursachen. Stress kann auch zu Angstzuständen, Depressionen, Schlafstörungen und anderen Symptomen führen. Für die meisten Leute ist es leider nicht möglich, die Ursachen zu entfernen, daher muss man versuchen, den Stress zu behandeln.

Medikamente sind da normalerweise nicht wirkungsvoll. Die beste Behandlung ist Entspannung, z. B. Meditation. Aber die meisten Leuten können oder wollen sich nicht die Zeit nehmen, regelmäßig zu meditieren. Hypnose kann da höchst wirksam sein, denn es versetzt den Körper rasch in einen entspannten Zustand und der Stress schmilzt hinweg. Im Gegensatz zu vielen anderen Beschwerden sind Stress und seine Symptome umkehrbar.

Es ist nicht immer nötig, einen Hypnotherapeuten auf zu suchen, wenn man Stress bekämpfen will. Selbsthypnose kann genauso wirksam sein, sobald man die Techniken kennt. Selbsthypnose hilft nicht bei allen Dingen, die mit Hypnose behandelt werden können, wenn es zum Beispiel um das setzen bestimmter Stimuli geht, braucht man einen erfahrenen Hypnotherapeuten als Hilfe.

Wenn Sie jedoch Hypnose eher als Entspannungswerkzeug benutzen, ist es viel leichter und kostengünstiger. Stellen Sie sich Selbsthypnose als eine Art Meditation vor, denn Sie bekommen die gleichen Vorteile wie bei tiefer Meditation.

Sie können sie überall ausführen, sogar im Zug und sie können z.B. ein Hypnoseskript auf MP3 aufnehmen und sich anhören, um sich tief zu entspannen.

Wenn Sie regelmäßig Selbsthypnose verwenden, spüren Sie schon bald physische Veränderungen. Sie werden besser schlafen, Ihr Blutdruck wird fallen und Ihre Gelenke und Muskeln werden weniger schmerzen.

HYPNOSE GEGEN DEPRESSIONEN

Depressionen ist eine der schwersten zu behandelnden Krankheiten. Da es da eine Verbindung zwischen Körper und Seele gibt, kann man Depressionen nicht behandeln, ohne sich um beides zu kümmern. Bis zu einem gewissen Grad sind Millionen Menschen jährlich von Depressionen betroffen. Manche Menschen leiden derart an Depressionen das für sie ein normales Leben nicht möglich ist und Medikamente nicht helfen.

Es gab viele Diskussionen um Antidepressiva, daher scheuen sich viele Leute davor, diese zu nehmen, auch wegen der möglichen Nebenwirkungen. Zwei der am meisten verschriebenen Medikamente nennen Suizidgedanken und Depressionen als mögliche Nebenwirkungen. Kein Wunder, dass die Menschen nach Alternativen suchen.

Hypnose wird hier immer mehr genutzt. Obwohl es kein Wundermittel ist, ist es doch sehr nahe dran an einem allgemeinen Heilmittel für Depressionen. Da Hypnose die psychologischen Aspekte von Depressionen auslöschen kann, braucht man manchmal nur zwei bis drei Sitzungen. Hypnotherapie gegen Depressionen sollte nur von professionell dafür Ausgebildeten durchgeführt werden. Selbsthypnose funktioniert nicht bei Depressionen.

Sie können Selbsthypnose nutzen, um die Symptome der Depression zu bekämpfen, wie z.B. Stress.

Wenn jemand, den Sie mögen; an Depressionen leidet und Medikamente nicht zu helfen scheinen, kann es hilfreich sein, einen Hypnotherapeuten zu treffen. Klinische Studien haben wiederholt bewiesen dass Hypnose bei Depressionen helfen kann und keine Nebenwirkungen hat. Sie haben nichts zu verlieren.

Sie können Ihren Arzt nach Empfehlungen fragen, oder im Internet suchen. Sie können auch Familie und Freunde fragen. Stellen Sie nur sicher, dass der Hypnotherapeuten vom Hintergrund her Psychologe oder Mediziner ist.

Manche medizinischen Experten haben Bedenken bei Hypnose als Behandlung gegen Depressionen aus dem Grund, dass der Hypnotherapeuten nicht gut genug ausgebildet sein könnte.

Ein Hypnotherapeut der mit Gewichtsproblemen helfen kann, ist nicht notwendigerweise qualifiziert um bei Depressionen zu helfen.

HYPNOSE GEGEN Fruchtbarkeitsprobleme und für die Erfüllung des Kinderwunsches:

www.wie-werde-ich-schwanger.com - regelmässige HypnoCOACHINGS

HYPNOTHERAPEUT ODER SELBSTHYPNOSE?

Die Entscheidung ob Hypnotherapeut oder Selbsthypnose kann schwer fallen, je nachdem, was Sie behandeln wollen. Für Manches, wie Stresskrankheiten kann Selbsthypnose wirksam sein, für Anderes, mit psychologischem Hintergrund, ist es hilfreich einen Hypnotherapeuten auf zu suchen, zumindest für ein paar Sitzungen, damit Sie heraus finden, wie gut Sie auf Hypnose ansprechen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass es wirkt, können Sie sich auch in Selbsthypnose versuchen. Millionen Menschen nutzen es erfolgreich, um mit Ängsten, Begehren und anderen Herausforderungen um zu gehen.

Es gibt eine ganze Sekte, die sagt, die Aufgabe eines Hypnotherapeuten sei nur, bei der Selbsthypnose und -heilung zu assistieren. Wenn Sie offen für Hypnose sind, können Sie auch Ihre Aufmerksamkeit in totalen Entspannungssituationen schärfen.

Eine grundlegende Prämisse für Hypnose ist der intrinsische Wunsch nach Veränderung. Er ist nötig für den Erfolg jeder Hypnose. Der Erfolg ist ganz von Ihnen abhängig und Sie können ihn vergrößern indem Sie einen Hypnotherapeuten aufsuchen und zusätzlich Selbsthypnose praktizieren.

Tips wie man einen Hypnotherapeuten findet

Nun da Sie wissen was man einen Hypnotherapeuten fragt, bevor man ihn auswählt, stellt sich die Frage: Wie findet man einen Hypnotherapeuten? Da Hypnotherapie je nach Region relativ neu sein kann, ist es wahrscheinlich, dass es noch keine entsprechenden Netzwerke gibt.

Hier ein paar Tips:

- **Sehen Sie sich nach einem Alternativheilzentrum um** – da viele alternative Heiler sich oftmals zusammen tun, oder zumindest hilfreiche Tips zur Suche geben können.
- **Fragen Sie Ihren Arzt** – da mehr und mehr Ärzte alternative Behandlungen unterstützen oder selbst praktizieren.
- **Suchen Sie im Internet** – zum Beispiel in Foren, Chaträumen, etc. Finden Sie eine Austauschplattform für Leute mit Ihrem Problem und fragen Sie nach.
- **Befragen Sie Experten** – Wenn es in Ihrem Land eine Vereinigung von Hypnotherapeuten gibt, finden Sie sie und fragen sie nach
- **Untersuchen Sie lokale Pinwände** – auf denen ggf. Hypnotherapeuten Werbung machen

Was man in einer Hypnotherapiesitzung erwarten darf

Hypnotherapiesitzungen sind keine esoterischen Rituale mit Kerzen und Yogakissen, egal, was Sie im Fernsehen gesehen haben mögen. Die meisten Sitzungen dauern eine Stunde, das kann jedoch variieren. Jeder Hypnotherapeut designt die Sitzungen ein wenig anders, hier jedoch einige Dinge die Sie erwarten können:

Zu Beginn der Sitzung werden Sie herein kommen, ein wenig mit dem Hypnotherapeuten plaudern, vielleicht einen Tee trinken, um sich an zu fangen zu entspannen. Im Hintergrund mag entspannende Musik spielen und das Licht wird gedämpft sein.

Dann wird der Hypnotherapeut beginnen, Sie zu hypnotisieren. Das beinhaltet normalerweise verschiedene Techniken, die auch zur Meditation genutzt werden. Oftmals werden Sie gebeten, sich vor zu stellen, wie Sie eine Brücke überschreiten, die über ein Gewässer führt, das in ein ruhiges Feld fließt, oder ähnliches. Es kann sein, dass der Hypnotherapeut eine Aufnahme von sich selbst benutzt, um die Hypnose ein zu leiten.

Sobald die Hypnosetrance erreicht ist, gibt der Hypnotherapeut Suggestionen, oder beginnt, negative Assoziationen aus dem Unterbewusstsein zu löschen. Dies kann rund 30 Minuten dauern.

Nach der Hypnose wird der Hypnotherapeut Sie langsam erwachen lassen.

Es kann Sie einige Minuten kosten, wieder bei vollem Bewusstsein zu sein und es kann passieren, dass Sie vielleicht gar nicht zurück wollen, da die Hypnose sehr entspannend sein kann.

Sobald Sie wieder bei Bewusstsein sind, werden Sie sich frisch und verjüngt fühlen. Auch wenn Sie während der Trance niemals ohnmächtig sind, werden Sie sich fühlen, als seien Sie gerade aus einem Nickerchen erwacht.

Sie sehen also: Es gibt nichts, wovor man sich fürchten müsste.

SELBSTHYPNOSE

Selbsthypnose kann als Zusatzmethode neben professioneller therapeutischer Behandlung verwendet werden, oder aber auch alleine. Durch Selbsthypnose können Sie einfache unterbewusste Fragestellungen angehen und sich entspannen.

Jeder kann Selbsthypnose praktizieren, wobei manche Leute intensivere Erlebnisse damit haben als andere, da sie sich weiter entspannen können, als andere.

Selbsthypnose ist auch praktisch, wenn Sie viel reisen oder aus anderen Gründen nicht immer einen Hypnotherapeuten aufsuchen können.

Am leichtesten fällt es Leuten, die sich schon einmal mit Meditation befasst haben, daher wirkt es unterstützend, wenn man sich auch damit befasst.

Die fünf üblichsten Anfängerfehler bei Selbsthypnose

Selbsthypnose zu erlernen ist nicht schwer, es fällt dennoch leicht, am Anfang Fehler zu begehen. Vermeiden Sie die folgenden fünf Fehler und Sie werden einen guten Start haben:

1. Nicht genug entspannen können – ist manchmal ein Problem, das nicht leicht zu lösen ist. Können Sie über längere Zeit still sitzen? Das müssen Sie nämlich für Selbsthypnose.

2. Nicht fähig sein, die Hypnose einzuleiten – kann von Zweifel herrühren, z.B. dem Zweifel daran, ob Hypnose überhaupt möglich ist. Solche Blockaden müssen erst entfernt werden, bevor es funktionieren kann.

3. Sich nicht früh genug vor zu bereiten – kann darin enden, dass die Hypnose nicht den gewünschten Effekt hat, da sie Zeit braucht, entgegen dem, was man manchmal bei Hypnoseshows sieht.

4. Zu viel zu schnell zu erwarten – kann enttäuschen. Hypnose ist kein Wundermittel und es braucht Zeit, auch wenn Sie zu einem Hypnotherapeuten gehen.

5. Die nicht sachgemäße Formulierung der Suggestionen – ist ein großes Problem, da es all Ihre Mühen zunichte machen kann. Die Suggestionen müssen richtig eingesetzt werden, um überhaupt zu funktionieren, daher sind z.B. Hypnosekripte am Anfang hilfreich.

Tips zur Erstellung hypnotischer Suggestionen

Für das Unterbewusstsein ist die Formulierung der Suggestionen sehr wichtig, da es Informationen anders verarbeitet als das Bewusstsein.

Wenn Sie z.B. Selbsthypnose anwenden um das Rauchen auf zu geben und Ihrem Unterbewusstsein den Befehl geben „ich werde nicht rauchen“ wird es nicht funktionieren. Warum nicht? Weil Ihr Unterbewusstsein das Wort „nicht“ nicht kennt und daher versteht „ich werde rauchen“.

Hier sind ein paar Tipps die Sie beachten sollten, wenn hypnotische Suggestionen erstellen wollen:

- Benutzen Sie nicht das Wort „versuchen“, da das Unterbewusstsein dies mit vergangenen Misserfolgen verbinden wird. Nutzen Sie stattdessen das Wort „werden“. Beispiel: „Ich werde mich jetzt wohl fühlen, denn ich werde ab sofort gesund leben“.
- Nutzen Sie „werden“ nicht ohne genaue Zeitangabe, da Sie Ihr Unterbewusstsein sonst nicht auf diese Zeitangabe festnageln können
- Nutzen Sie keine Phrasen wie „aufgeben“ oder „ohne ... leben“, da Ihr Unterbewusstsein diese negativen Phrasen als Bestrafung versteht und sich sträuben wird.
- Nutzen Sie keine Phrasen wie „ich muss“, da es Sie ängstlich werden lassen kann. Nehmen Sie stattdessen positive Formulierungen.

Grundliegende Selbsthypnosetechniken

Abgesehen davon, dass Ihnen der Hypnotherapeut helfen kann, Selbsthypnosetechniken zu erlernen, sind hier schon einmal vorab welche:

Die Stufen

Damit Sie diese Technik nutzen können, müssen Sie nur fähig sein, sich durch Meditation zu entspannen. Sobald Sie entspannt sitzen und ggf. entspannende Musik hören, um Ihr Bewusstsein zu beschäftigen, können sie loslegen.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen oben an einer Treppe mit 10-12 Stufen. Die Treppe sieht sicher und gemütlich aus. Die Stufen sind breit und stabil und sehen aus als könnte man sie einfach hinunter gehen. Am unteren Ende der Treppe sehen Sie eine große, schwere Tür. Das ist die Tür in Ihr Unterbewusstsein.

Stellen Sie sich vor, sie gehen diese Stufen langsam hinunter, während Sie bei jeder Stufe entspannter werden. Wenn Sie eine Tonaufnahme davon haben, wie Sie jemand die Stufen hinunterführt, ist das hilfreich. Das können sogar Sie selbst sein.

Wenn Sie die letzten 5 Stufen hinunter gehen, sollten Sie schon in einem intensiven prähypnotischen Zustand sein. Stellen Sie sich vor, wie Sie die letzten Stufen sehr langsam begehen, dabei tauchen Sie in Ihr Unterbewusstsein ein. Wenn Sie am Fuße der Treppe angekommen sind, stellen Sie sich vor, Sie drücken die Türe auf, die Sie unverschlossen vorfinden und die leicht aufschwingt, wenn Sie dagegen drücken. Dann stellen Sie sich vor, hindurch zu gehen.

Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie in einem stabilen hypnotischen Zustand sein und Ihr Geist sollte offen für Ihre Suggestionen sein.. Damit Sie sich wieder zurück bringen, stellen Sie sich vor, wieder durch die Tür zurück zu gehen und die Treppe wieder hinauf zu gehen, wobei Sie Ihr Bewusstsein mit jeder Stufe ein wenig mehr zurück erlangen.

Die Brücke

Die Brücke ist eine andere typische Selbsthypnosetechnik. Manche Leute finden dieses Bild weniger erschreckend als das Bild, Stufen hinunter zu gehen. Darüber hinaus ist es mit diesem Bild möglich, sich in eine tiefere Ebene der Entspannung zu führen, was normalerweise offener für die Trance macht.

Stellen Sie sich vor, Sie stünden neben einem Fluss in einem Wald. Konzentrieren Sie sich auf die Szene bis Sie die Details genau sehen können. Das Wasser soll langsam und beruhigend fließen und bewirken, dass Sie sich friedlich und entspannt fühlen wenn Sie es ansehen. Wieviele Details können Sie sehen? Stellen Sie es sich vor, als würden Sie ein Foto betrachten. Stellen Sie sich das Ufer vor, die Bäume und Blätter, die Felsen am Flussufer, die Farbe der Erde, das Glitzern des Sonnenlichts im Wasser.

Je mehr Details Sie sich vorstellen, desto tiefer können Sie sich entspannen und desto mehr werden Sie offen für Hypnose sein. Mitten im Fluss soll eine Brücke sein. Die Brücke kann aussehen, wie Sie wollen, aber sie soll groß und stabil sein. Wie Sie sich vorstellen, vor der Brücke zu stehen, atmen Sie ein paar mal tief ein und aus und beginnen Sie sich zu entspannen. Versuchen Sie die Klänge des Wassers zu hören und des Windes um Sie herum. Schauen Sie langsam auf und sehen Sie über die Brücke in ein warmes, einladend sonnig aussehendes Feld das hinter der Brücke liegt. Beginnen Sie langsam über die Brücke zu gehen.

Sobald Sie in der Mitte der Brücke angekommen sind, lehnen Sie sich über das Geländer und schauen Sie ins Wasser. Halten Sie Ihre Hände vor sich und stellen sich einen dunklen Lichtball vor, der all Ihre negativen Emotionen und Ihren Stress enthält. Stellen Sie sich detailliert vor, wie Sie all die negativen Elemente Ihres Tages darin einsperren. Fühlen Sie dann wie schwer der dunkle Lichtball ist und lassen Sie ihn ins Wasser fallen und sehen Sie zu wie er wegschwimmt und mit ihm all Ihre Negativität. Sie sollten sich nun glücklicher, leichter und entspannter fühlen. Dann können Sie fortfahren über die Brücke auf das sonnige Feld zu gehen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie alle Last fallen lassen und alle negativen Emotionen. All diese Gefühle sind ins Wasser gefallen und wurde gewaschen. Sie sollten nichts fühlen als Glück, sowie Sie auf das Feld zu gehen. Fühlen Sie die Wärme der Sonne auf Ihrem Gesicht und genießen Sie die Farben von Gras und Blumen.

Sobald Sie das Feld erreicht haben, sollten Sie voll entspannt sein und sich in hypnotischer Trance befinden.

Um zurück zu kehren, gehen Sie langsam über die Brücke zurück und bringen Sie sich wieder zu Bewusstsein.

Tipps für Selbsthypnose

Selbsthypnose zu lernen, braucht Zeit, auch um heraus zu finden, welche Techniken für Sie funktionieren und welche nicht. Hier ein paar Tipps, die bewirken können, dass es ein wenig schneller geht:

- Lernen Sie Meditation, um still sitzen und entspannen zu können und sich auf die Hypnose vor zu bereiten
- Nehmen Sie eine Tonaufnahme auf, in der Sie im Entspannungsprozess geleitet werden und hören Sie diese an, wenn Sie Selbsthypnose ausprobieren
- Benutzen Sie verschiedene Techniken, da nicht alle Techniken bei jedem wirken
- Stellen Sie sicher, einen ruhigen Platz zur Hypnose zu haben, damit Sie nicht unterbrochen werden

Das Hypnotisieren Dritter

Sobald Sie die grundlegenden Techniken kennen, können Sie beginnen, andere zu hypnotisieren. Wenn Sie und Ihre Freunde sich gegenseitig hypnotisieren ist es möglich, dass Sie erfolgreicher sind, da Sie sich leiten lassen können.

Beim anleiten zur Entspannung ist Ihr Timbre, Ihre Geschwindigkeit und Ihre Intonation wichtig. Denken Sie daran, dass Sie helfen wollen zu entspannen und suchen Sie Tips online.

Wenn Sie Suggestionen geben wollen ist es wichtig, dass diese vom Hypnotisierten vorbereitet sind und nach den o.g. Kriterien formuliert sind. Bringen Sie keine spontanen Suggestionen ein.

Wenn Sie ein Naturtalent sind, könnten Sie sich überlegen, Hypnotherapeut zu werden. Obwohl eine psychologische oder medizinische Ausbildung hilfreich ist, ist sie nicht zwingend notwendig. Zudem ist der Gesundheitssektor arbeitsplatzstabil.

Wie man Hypnotherapeut wird

Hypnotherapeut zu werden ist keine Entscheidung die man leichtfertig treffen sollte und es kostet Zeit und Aufwand. Als erfolgreicher Hypnotherapeut kann bis ca 100.000€ pro Jahr verdienen, wenn es Sie also interessiert, könnte das ein gewinnbringender Beruf für Sie sein.

In den meisten Ländern gibt es einen Hypnotherapeutenverband. der standardisierte Kurse anbietet. Informieren Sie sich, ob es in Ihrem Land ein Pendant gibt und was die Regelungen für

die Ausbildung sind.

Als klinischer Hypnotherapeut müssen Sie zusätzliche Kurse belegen.

Sie sehen, es ist nicht leicht, wenn Sie jedoch Freude daran haben, anderen Menschen zu helfen, ist dies sicher ein guter Beruf dazu.

Wenn Sie sich dafür interessieren, Hypnotherapeut zu werden, zögern Sie nicht, sondern informieren Sie sich unverbindlich.

FAZIT

Hypnose hat sich in den letzten 50 Jahren stark entwickelt. Statt es als Magiershow an zu sehen, werden die medizinischen Vorteile mehr und mehr anerkannt. Es gibt viele physische Probleme denen psychische Probleme zugrunde liegen, die durch Hypnose geheilt werden können. Sowie sich die westliche Medizin für die östliche öffnete und bewusst wurde, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein stark miteinander verbunden sind, begannen westliche Ärzte Hypnose als eine effektive Behandlungsmethode zu akzeptieren.

Hypnose kann gegen eine Bandbreite von Problemen eingesetzt werden, wie Schmerzen, Angstzustände, schlechte Angewohnheiten und einiges mehr und kann helfen, sein Leben in ein produktiveres, gesünderes zu wandeln.

Viele Menschen nutzen Selbsthypnose zur Komplementierung ihrer anderen Behandlungen oder einfach um ihre Alltagsleben zu verbessern. Wenn Selbsthypnose erfolgreich praktiziert wird, kann sie helfen, Entscheidungen leichter zu finden, selbstbewusster zu sein, vor größeren Gruppen zu sprechen oder einfach zu entspannen und Stress ab zu bauen.

Nun da Sie wissen, welche Vorteile Hypnose und Selbsthypnose bringen, sind Sie bereit es aus zu probieren? Sie können noch heute beginnen, sich selbst und Ihr Leben zu verbessern. Viel Glück für Sie auf Ihrem Weg zu größerer Gesundheit durch Hypnose!

Mehr Informationen zum Thema Hypnose, Kinderwunsch und schwanger werden unter:
www.wie-werde-ich-schwanger.com