



Nadine Nefise Lenz
Mainzerstr.90
56075 Koblenz (Südstadt)
Tel. 0261/28743076
<http://www.therapeut-koblenz.de>

Was ist für Sie Hypnose (Fremdhypnose, Selbsthypnose ?

Definition: vom Griechischen schlafähnliche Zustand, nach griechischer Gott des Schlafs benannt. Begriff heute nicht stimmig, da es nicht den Tatsachen entspricht. Ein hypnotischer Zustand ist ein Zustand zwischen Schlaf und Wachbewusstsein, was vergleichbar wäre mit Tiefenentspannung. In diesem Zustand herrscht eine stark erhöhte Suggestibilität (Beeinflussbarkeit, Aufnahmebereitschaft)

Hypnose ist eine Technik der Trance, in diesem Zustand sind wir suggestibel.

Geschichte der Hypnose ist mit Trance verbunden

Ältere Kulturen heilten mit Trance, meist von Priestern , Heilmedizinem durchgeführt.

In Orient und Asien ist Hypnose mit Versenkung, also Meditation und Yoga verbunden (Affirmationen usw.)

In Europa wenige Ansätze der Hypnoseentwicklung bis zum Paracelsus:
Magnetische Beziehungen der Menschen zum Universum

Mesmer: Beginn der wissenschaftlichen Hypnose: Magnetfelder beeinflussen Körper-Seele-Geist (jeder Körper besitzt ein Magnet: fluidium)

Im 19. Jahrhundert: erlangten Liebeault und Bernheim mit Weiterentwicklung der Hypnose Ansehen, auch Freud arbeitete am Anfang mit Hypnose

Emile Coue entwickelte als Pionier die positive Selbstbeeinflussung als Vorläufer der modernen Hypnose

Durch Aufschwung in Naturwissenschaften (Chemie) wurde Hypnose verdrängt.

Durch Erikson (Amerika) und Jacobson (AT) gewann die Hypnose wieder Aufmerksamkeit. Die Suche nach alternativen Heilmethoden in letzten Jahren ermöglichte, dass Hypnosetechniken in der Heilkunde wieder vermehrt eingesetzt werden.

Zwei Arten der Hypnose:

1. allgemeine moderne Hypnose: mit Techniken in Trancezustand erreichen und neue Gedanken suggerieren, Klient ist nur entspannt, passiv, ordnend, neue Gedanken eingeben, neu strukturieren, z.B. bei Ängsten

2. analytische Hypnose: in Trance wird aufdeckend gearbeitet, d.h. mit Dialogen und Entwicklungsphasen. Z.B. Zwangstörung: Ursache nach Psychologie in Trotzalter zu suchen. Man geht mit Hilfe der Trancetechniken in dieser Phase

und versucht in dieser Phase verdrängte Erlebnisse im Dialog mit Patienten auf zu decken . Mit dieser Methode wird z.B. auch Rückführungstherapie eingeleitet

Voraussetzungen für Hypnose: Suggestibilität, Vertrauen, fachliches und persönliches Wissen des Therapeuten und besonders Erfahrung mit Trancetechniken und Psychologie

Test: Pendel

Was mache ich, wenn ich nicht ausreichend suggestibel bin: parallel arbeitet der Therapeut mit Methoden der Steigerung der Vorstellungskraft

Praktisch: Kerze (Tratak)

Stufen der Hypnose: leicht, mittel, stark

Alle Stufen wirken, bei leicht und mittel dauert die Hypnose einfach zeitlich länger

Test: Handschlussversuch

Wie wird eine Hypnosesitzung aufgebaut

Erstgespräch: Anamnese, viel Infos über das Problem und Heilmethode festlegen, Entspannungs-CD mitgeben

Zweitgespräch: Suggestibilität testen, Inhalte festlegen für Hypnose und für die CD (Selbsthypnose)

Drittgespräch und weitere Gespräche: Hypnose einleiten: mit Entspannungsmethoden und Hypnosetechniken

Inhalte suggerieren, Rückführung aus der Hypnose einleiten,

Hypnoseerlebnisaustausch und Festlegung der nächsten Hypnosesitzung

Jede gelungene Hypnosesitzung erleichtert die kommende Sitzung

Parallel zur der Hypnose hören die Klienten die CD, die sie von mir mitbekommen

Bei welchen Problemen und Krankheiten ist Hypnose anzuraten: fast alle Probleme im Bereich Verhalten, Gefühl und Psyche können mit Hypnose behandelt werden

Contraindiziert bei Psychosen, traumatisierten Patienten und hirnorganisch bedingten Störungen.