

# Hypnose-therapie



Naturheilpraxis Lebensbaum

Melany Ratsak • Heilpraktikerin • Entspannungspädagogin

Mühlenkamp 4

31863 Coppenbrügge

☎ 0 51 56 / 78 54 79

✉ info@hp-ratsak.de

[www.heilpraxis-lebensbaum.de](http://www.heilpraxis-lebensbaum.de)

# Was ist Hypnose

Hypnose ist eine der ältesten natürlichen und ganzheitlichen Heilweisen. Hypnose weckt Neugier, überwindet Grenzen, leitet Veränderungs- und Entwicklungsprozesse ein und hat sich als effiziente Therapieform etabliert z.B. in der Behandlung von Ängsten, Allergien, Essstörungen, chronischen Schmerzen, Psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, uvm.

Mithilfe der Hypnose können positive Erfahrungswerte, Ideen zur Bewältigung persönlicher Probleme, und die eigenen Stärken und Ressourcen zur Bewältigung körperlicher, seelischer oder psychosomatischer Probleme nutzbar gemacht werden.

Die sog. „*Hypnotische Trance*“, ein veränderter Bewusstseinszustand, ermöglicht eine tiefgreifende Kommunikation mit dem Unbewussten. Außenreize und Alltagsthemen werden dabei ausgeblendet, und so ist es möglich, sich geistig auf einen Gedanken, ein Ziel oder eine bestimmte Idee zu fokussieren. Dies geschieht meist in Form von Vorstellungen, Erinnerungen, inneren Bildern, Gefühlen usw.

Dieser **tief entspannte Wachzustand** wird meist als ganz natürlich und angenehm empfunden. Wahrscheinlich kennen Sie ganz ähnliche Zustände aus Ihrem Alltag; beim Lesen eines guten Buches ganz vertieft zu sein, oder während alltäglicher Tätigkeiten völlig gedankenverloren, oder ganz versunken in Tagträumereien zu sein.

Während das Bewusstsein unter der Hypnose mehr und mehr in den Hintergrund tritt, kann sich die „*Tür zum Unbewußten*“ öffnen. Dieser Zustand macht es möglich, erwünschte Verhaltensänderungen einzuleiten, das Lösen von Problemsituationen, Ängsten und emotionalen Belastungen und Blockierungen zu bewirken, Schmerzen zu lindern, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen, uvm.

Die meisten Menschen befürchten, während der Hypnose die Kontrolle über sich zu verlieren, ausgeliefert oder willenlos zu sein.

Ganz im Gegenteil ist eine therapeutische Hypnose tatsächlich überhaupt nur möglich, wenn Sie dies selbst wünschen und zulassen.

**Sie bleiben während der Hypnose wach und selbstbestimmt, werden mich weiterhin hören und auch mit mir sprechen können, und Sie werden sich danach auch an alles erinnern können.**

Selbst in sehr tiefem Trancezustand werden Sie nur tun und sagen, das im Einklang mit Ihrem ganz persönlichen Wertesystem steht.

Sie können die Hypnose sogar jederzeit unterbrechen und entscheiden zu jedem Zeitpunkt selbst, welche Vorschläge, Einladungen oder Angebote Sie annehmen möchten.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich in dieser Broschüre **wichtige Informationen für Sie** zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

## Kontraindikationen

Es gibt einige Situationen / Erkrankungen, bei denen eine Hypnose ungeeignet ist. Im Zweifelsfall sprechen Sie mich vor einer geplanten Behandlung an.

### Kontraindikation

- eine geistige Behinderung
- Alkohol- Drogen-oder Medikamentenabhängigkeit
- schwere Herzerkrankungen (z.B. Herzinsuffizienz)
- ein kürzlich zurückliegender Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Epilepsie und andere Krampfleiden
- eine Psychose, bipolare Störungen, Borderline Störung, Wahn, dissoziative Störung, Persönlichkeitsstörungen
- Thrombose

### Relative Kontraindikationen (in Absprache mit Arzt / Ärztin/ TherapeutIn)

- Morbus Parkinson
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwangerschaft

## Vor der Hypnose

Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnosetermin und vermeiden Sie im Vorfeld Zeitdruck und Hektik

**Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee** oder andere koffeinhaltige Getränke (Schwarzen Tee, grünen Tee, Cola, Red Bull o.ä.).

**Nehmen Sie möglichst keine Medikamente ein**, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollen. Auch **Schmerzmittel, Drogen und Alkohol beeinflussen die** Hirnaktivität erheblich und somit auch die **Trancefähigkeit**.

**Sollten Sie bereits in therapeutischer Behandlung sein**, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrer / Ihrem Therapeutin / Therapeuten ab, ob diese(r) Gründe sieht, die evt. gegen eine Hypnosebehandlung sprechen.

Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben / Themen/ Wünsche ab. Daher bin ich auf Ihre vollständigen und korrekten Angaben angewiesen

Vertrauen ist die wichtigste Basis einer Therapie. Dabei kommt es nicht nur auf die „Chemie“ zwischen TherapeutIn / KlientIn an, sondern auch auf die Gewissheit für Sie, das ich als Therapeutin der **Schweigepflicht** unterliege.

## Während der Hypnose

Während der Hypnose brauchen Sie nichts weiter zu tun, als sich auf meine Stimme zu konzentrieren und meinen Worten geistig zu folgen.

Sie werden jederzeit in der Lage sein, mir während der Hypnose mitzuteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte und auch Prozesse zu bremsen, die Sie im Moment evtl. überfordern.

Sie können weiterhin Aussengeräusche wahrnehmen, die jedoch idR. keinen Einfluss auf die Tiefe der Hypnose trance haben.

Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose auf den Körper kann eine Reihe **typischer Effekte beim Eintreten der Trance** auftreten...

Möglich sind z.B

- Hustenreiz
- Juckreiz
- Kribbelgefühle
- Schwere-oder Wärmegefühle
- ein verstärkter Schluckreiz oder ein Lachreiz
- Darmgeräusche als Zeichen für Entspannung

Sollten Sie also einen oder mehrere dieser Reize verspüren, lassen Sie sie einfach geschehen. Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu kontrollieren, kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern.

## Nach der Hypnose

Lassen Sie sich Zeit, wieder vollkommen wach zu werden bevor Sie z.B. wieder Auto fahren.

**Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen,** empfehle ich, sich abholen zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

**Gönnen Sie sich im Anschluss an die Hypnose Ruhe** und meiden Sie Stress oder konzentrierte körperliche und geistige Beschäftigung.

**Das Gehirn benötigt ca. 72 Std. Zeit,** um die Veränderungsprozesse abzuspeichern. Häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, wirklich erkennbar.

- **Meiden Sie in den 72 Stunden** im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **Alkohol oder Medikamente**, die Sie nicht zwingend benötigen.
- **Meiden Sie** in den ersten 72 Stunden möglichst **Gespräche über die Hypnosesitzung** oder Ihr **Behandlungsthema** und lassen Sie das Erlebte erst einmal „sacken“
- Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist **ausreichend Schlaf** sehr förderlich für eine optimale Wirkung.

Gerne stehe ich Ihnen bei der Bewältigung von problematischen Situationen und Lebensphasen unterstützend und begleitend zur Seite. In meiner Praxis biete ich Hypnose bei körperlichen und seelischen (emotionalen) Beschwerden, sowie persönlichen Zielsetzungen an. Je nach Indikation / Thema / Zielsetzung haben sich in der Praxis 3-6 Hypnosebehandlungen bewährt.

## Mögliche Indikationen für eine Hypnose in meiner Praxis

- Ängste, Phobien, Zwänge
- Allergien
- Burn-out-Syndrom
- Bettnässen
- Chronische Schmerzen
- Depressive Verstimmungen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Essstörungen
- Funktionelle Beschwerden (Reiz-darm, Reizmagen, Reizblase u.ä.)
- Kopfschmerzen, (Migräne)
- Panikattacken
- Psychosomatische Erkrankungen
- Rauchentwöhnung
- Stressreduktion
- Selbstwertprobleme
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Tiefenentspannung
- Traumatische Erfahrungen