

MEDIZINISCHE HYPNOSE

**Vorgänge verstehen,
Veränderung erleben**

1

Was Hypnose wirklich ist

Wenn Du an Hypnose denkst, tauchen vielleicht Bilder aus dem Fernsehen auf: Menschen, die willenlos erscheinen oder scheinbar die Kontrolle verlieren.

Therapeutische Hypnose hat damit nichts zu tun.

Hypnose ist ein natürlicher Zustand fokussierter Aufmerksamkeit. Du kennst ihn bereits – zum Beispiel, wenn Du so in ein Buch vertieft bist, dass Du Deine Umgebung kaum wahrnimmst. Dein Bewusstsein tritt in den Hintergrund, während Dein inneres Erleben intensiver wird.

In diesem Zustand ist Dein Gehirn besonders aufnahmefähig für neue Perspektiven, emotionale Verarbeitung und nachhaltige Veränderungsprozesse.

Du bist dabei zu jedem Zeitpunkt ansprechbar, entscheidungsfähig und innerlich beteiligt. Hypnose ist kein Kontrollverlust – sondern ein Zustand gezielter innerer Fokussierung.



2

Was in deinem Gehirn geschieht

Moderne bildgebende Verfahren zeigen, dass sich während einer hypnotischen Trance bestimmte Gehirnareale in ihrer Aktivität verändern.

- Der Bereich für kritische Bewertung tritt etwas in den Hintergrund.
- Deine Vorstellungskraft wird intensiver.
- Emotionale Erinnerungen können leichter zugänglich werden.
- Dein Nervensystem reguliert sich spürbar.

Das bedeutet:

Du erhältst Zugang zu inneren Mustern, die im Alltag oft automatisch ablaufen – Gewohnheiten, emotionale Reaktionen, Überzeugungen. Genau hier entsteht nachhaltige Veränderung.

Nicht durch reine Willenskraft. Sondern durch Arbeit mit dem Unterbewusstsein.



3

Hypnogetherapie vs. Showhypnose

Es ist wichtig, hier klar zu differenzieren.

Showhypnose dient der Unterhaltung.

Hypnogetherapie dient Deiner Entwicklung.

In der therapeutischen Arbeit:

- stehst Du mit Deinem Anliegen im Mittelpunkt
- werden keine Suggestionen „übergestülpt“
- erfolgt jede Intervention in Abstimmung mit Dir
- arbeiten wir ressourcen- und lösungsorientiert
- bleibt Deine Selbstbestimmung jederzeit erhalten

Du wirst nichts tun, was nicht Deinen Werten entspricht.

Hypnose ist ein kooperativer Prozess.



4

Für welche Themen Hypnose geeignet sein kann

Hypnosetherapie kann Dich unterstützen bei:

- innerer Unruhe und Stress
- Ängsten und Blockaden
- Selbstwertthemen
- emotionalen Altlasten
- psychosomatischen Beschwerden
- belastenden Gewohnheiten
- Entscheidungsprozessen

Wichtig:

Hypnose ersetzt keine psychiatrische oder medizinische Behandlung bei schweren Erkrankungen. In solchen Fällen ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sinnvoll. Professionalität bedeutet auch, Grenzen klar zu benennen.



5

So läuft eine Therapie bei mir ab

1. Anamnese und Zielklärung

Wir definieren gemeinsam
Dein konkretes Ziel. Was soll
sich verändern? Woran wirst
Du den Erfolg erkennen?

2. Individuelle Tranceeinleitung

Keine Standardskripte. Jede
Sitzung wird individuell auf
Dich abgestimmt.

3. Prozessarbeit

Je nach Thema arbeiten wir
ursachenorientiert,
ressourcenstärkend oder
lösungsfokussiert. Du
bleibst dabei innerlich aktiv
beteiligt.

4. Integration

Erkenntnisse werden
emotional stabilisiert und
alltagstauglich verankert.

6

Häufige Fragen zur Hypnose

Bin ich während der Hypnose willenlos?

Nein. Du behältst jederzeit Kontrolle und Entscheidungsfähigkeit.

Was, wenn ich „nicht hypnotisierbar“ bin?

Nahezu jeder Mensch kann in eine hypnotische Trance gehen – vorausgesetzt, er ist bereit zur Zusammenarbeit.

Kann ich steckenbleiben?

Nein. Hypnose ist ein natürlicher Zustand, aus dem Du jederzeit selbstständig zurückkehren kannst.

Wie viele Sitzungen brauche ich?

Das hängt von Deinem Thema und Deiner Zielsetzung ab. Manche Anliegen lassen sich in wenigen Sitzungen klären, andere Prozesse benötigen mehr Zeit.

Wird mir etwas eingeredet?

Nein. Therapeutische Hypnose arbeitet nicht mit Manipulation, sondern mit Aktivierung Deiner eigenen inneren Ressourcen.

1

Haltung und Qualitätsanspruch

Wenn Du Dich für eine Zusammenarbeit mit mir entscheidest, erhältst Du:

- individuelle Prozessbegleitung
- fundierte Methodik
- klare Zielstruktur
- Diskretion und Professionalität
- nachhaltige statt kurzfristige Lösungen
- einen Ausbildungsstandard, weit über den Durchschnitt hinaus

Ich arbeite mit strukturierten Veränderungsprozessen. Hypnose ist für mich kein Event – sondern ein effiziente Therapieform.

