

# Hypnosetherapie

## Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein altbewährtes Verfahren, was schon seit Jahrtausenden von verschiedenen Kulturen in der ganzen Welt genutzt wird, um Körper, Geist und Seele zu heilen. Durch wissenschaftliche Methoden wurde es den Anforderungen der modernen psychotherapeutischen Behandlung angepasst. Die Anwendungen der Hypnose sind so vielseitig, wie der Mensch selbst. Das faszinierende ist, wie schnell und nachhaltig Hypnose wirkt und hilft die gewünschte Veränderung in Gang zu setzen.

## Wie wirkt Hypnose?

Hypnose bezeichnet das Verfahren selbst, als auch den Zustand veränderten Bewusstseins (Trance) in dem man sich befindet. In der Hypnose befinden Sie sich in einem Zustand zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein und sind offener und kreativer im Denken und Fühlen. Hypnose ist keine Narkose, sie ähnelt eher einem intensiven tiefen Tagtraum. Körperlich lässt sich die Hypnose über ein Gefühl der Schwere oder Leichtigkeit oder sehr tiefe Entspannung wahrnehmen. Alle Sinne werden angesprochen, vor allem wird die innere Vorstellungskraft genutzt, um die gewünschte Veränderung im Gehirn zu verankern. Dabei gilt, dass nichts gegen Ihren Willen geschieht. Grundvoraussetzung ist, dass Sie freiwillig etwas verändern wollen und nur dann wird Ihr Unterbewusstsein für die Hypnose zugänglich sein.

## Wie ist der Ablauf einer Hypnose-Sitzung?

In einer schönen räumlichen Umgebung und angenehmer entspannter Atmosphäre, findet ein intensives Vorgespräch zu Ihrem Thema statt.

Zuvor haben Sie bei einer verbindlichen Terminabsprache, einen Fragebogen erhalten und diesen sorgfältig ausgefüllt, an den PraxisRaum zurückgesandt. Dieser und die Ergebnisse des persönlichen Gesprächs, dienen der individuell auf Sie abgestimmten Hypnose. Sie haben ausreichend Zeit Ihre Fragen zu stellen und werden ggf. nochmals genau über den Ablauf der direkt anschließenden Hypnose, aufgeklärt. Die Hypnose setzt sich aus Induktion (Einleitung), Wirkungshypnose und Ausleitung zusammen.

Zum persönlichen Termin kommen Sie bitte pünktlich und ausgeruht. Sie sollten 60 - 90 Minuten Zeit einplanen, auch um die Hypnosensitzung in Ruhe zu genießen. Nach der Hypnose ist Raum für ein minimales Nachgespräch.

## Bei welcher Thematik/Problematik kann Hypnose erfolgreich eingesetzt werden?

- Abnehmen/Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Ängste und Phobien
- Angst vor Zahnarzt-, Arzt-, Klinikbehandlung
- Flugangst
  
- Blockaden lösen
  
- Lern- und Prüfungsangst
- Selbstbewusstsein stärken
- Schlafstörungen
- Schmerzen und Psychosomatik
- Stärkung des Immunsystems
- Burnout- und Stressbewältigung
- Kinderhypnose (ab 10 Jahre)
  
- u.a.

## Wann ist Hypnose kontraindiziert?

Bei Erkrankungen wie Epilepsie und Anfallsleiden, extrem niedrigem Blutdruck und schwerem Herzleiden, psychischen Erkrankungen wie Psychosen, Schizophrenie, Wahngeschehen, bei geistiger Behinderung, Alzheimer- und Demenzerkrankungen, sowie bei Suchterkrankungen (Alkohol und Drogen) biete ich keine Hypnose an!

## Wie viele Hypnosensitzungen sind notwendig?

Abhängig von Ihrer persönlichen Thematik reichen erfahrungsgemäß 1 bis 5 Sitzungen aus.

## Was kostet die Hypnosetherapie?

- 1 Hypnosesitzung à 60 Min. 240 &euro;,\*\*
- 1 Folgesitzung zur Verstärkung à 60 Min. 120 &euro;;
- 1 Kinderhypnose = 2 Sitzungen 240 &euro; à 60 Min.\*\*
  
- 1 Hypnoseanwendung während einer laufenden Psychotherapie 120 &euro;;

\*\* beinhaltet folgende Leistungen: Auswertung des Anamnesebogen, intensives Anamnesegespräch, Erstellung der individuell abgestimmten Wirkungs-Hypnose, Hypnose-Sitzung