

# HYPNOSE

## Dialog mit dem Unterbewussten

Belastende Gefühle und Erfahrungen des Patienten können dadurch verarbeitet und durch neue, positivere Gefühle ersetzt werden. Mit Hilfe des Therapeuten werden diese neuen Erfahrungen dann in den Alltag integriert.

Nach jeder Trance erfolgt eine behutsame und gründliche Reorientierung, in der sich der Patient wieder für die aktuelle, alltägliche Lebenswelt öffnet.

### Wem kann die Hypnose helfen?

Wir haben gute Erfahrungen mit der Hypnose sammeln können insbesondere bei psychosomatischen Krankheiten. Wir setzen sie u. a. ein bei:

- Chronischem Tinnitus
- Schlafstörungen
- Raucherentwöhnung
- Abnehmen
- Immunregulation bei Allergien
- Akutem und chronischem Stress
- Prüfungsvorbereitung
- Wundheilung
- Immunaktivierung bei Krebs
- Migräne
- Schmerzbewältigung
- Lösungs- Progressions Leistungssport (Golf)
- Verbesserung des Gesamtbefindens (Abbau von Nervosität und innerer Unruhe)

Die Behandlungsdauer wird individuell auf den Patienten abgestimmt und kann im Vorfeld nicht festgelegt werden. Der Zeitraum und der Erfolg der Hypnosetherapie hängen von der Komplexität und der Dauer der Beschwerden, dem individuellen Therapieziel, der persönlichen Situationen des Patienten und insbesondere seinen individuellen Stärken und Fähigkeiten ab.

Die klassische Form der Hypnotherapie ist die Einzelbehandlung. Zunächst findet ein Vorgespräch außerhalb der regulären Sprechzeiten statt (Dauer ca 20 Minuten). Eine Hypnose -Sitzung dauert ca. 50 Minuten. Die Termine erfolgen nach individueller Absprache.

Immer wieder kommt es vor, dass eine einzige Hypnose-sitzung zum gewünschten Ziel führt. Das ist aber nicht die Regel. Wir empfehlen die Wirkung der Hypnose nach etwa drei bis vier Behandlungen zu prüfen, um gemeinsam festzulegen, ob eine weitere Therapie mit Hypnose sinnvoll ist.

Der „**Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie**“ stuft Hypnotherapie seit dem 9.2.2006 als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren ein.

Trotzdem werden Kosten für eine Hypnotherapie nicht von den Krankenkassen übernommen. Die Abrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Privatpatienten fragen bitte bei Ihrer jeweiligen Versicherung nach.



Sollten Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie uns bitte an: Wir beraten Sie jederzeit gerne!

# HYPNOSE



### Dr. med. Yvonne Fischer

Praxis für  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde & Schlafmedizin

Schlafmedizin · Allergologie · med. Hypnose  
Homöopathie · Naturheilverfahren · Akupunktur  
Plastische Operationen · Ambulante Operationen

Emrichstraße 2 · 75417 Mühlacker  
T 07041 6580 · F 07041 6541  
[www.hno-praxis-fischer.de](http://www.hno-praxis-fischer.de)

## Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

### Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein sehr altes Verfahren, das in vielen Kulturen für Heilzwecke verwendet wird. Gleichzeitig ist es eine moderne Heilmethode, die gut untersucht ist. Wenn sie das Wort Hypnose hören, denken viele Menschen an eine ungewollte Beeinflussung Ihrer Gedanken.

Doch vor einer Hypnosetherapie müssen Sie keine Angst haben. Hypnosetherapie funktioniert nur mit dem Patienten, nie gegen seinen Willen. Der Ablauf unterscheidet sich sehr von einer Show- oder Bühnenhypnose.

Der Begriff „Hypnose“ stammt vom griechischen Wort „hypnos“ (Schlaf) ab, da man zu Beginn der Hypnoseforschung annahm, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt.

Recht schnell erkannte die Wissenschaft jedoch, dass man während der Hypnose nicht schläft, sondern einen veränderten Bewusstseinszustand erreicht, eine Art Trance. Während man im normalen Bewusstseinszustand immer verschiedene Reize gleichzeitig wahrnimmt, ist in Hypnose die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache gerichtet. In der modernen Hypnosetherapie ist der Patient nicht passiv ausgeliefert, sondern das unbewusste Wissen über Lösung und Problematik steuert den therapeutischen Prozess. Damit bedeutet Hypnose immer eine aktive Beteiligung des Patienten, der sich bewusst oder unbewusst mit den Hintergründen und Bedingungen seiner Probleme oder Beschwerden auseinandersetzt.



## Wie wirkt Hypnose?

Sie als Patient werden Ihre Umgebung vorübergehend vergessen, ganz so wie beim Lesen eines spannenden Buches zum Beispiel. Der rationale Teil des Gehirns schaltet ab, alles Unangenehme wird ausgeblendet. Sie werden sich in einem imaginären Raum bewegen, den Sie sich selbst ausgesucht haben und in dem Sie sich wohlfühlen.



*„Es ist ein Mythos, dass Patienten während der Hypnose nicht mitbekommen, was geschieht oder Inhalte preisgeben, die sie nicht erzählen wollen. Vielmehr behält der Patient die Kontrolle über das Geschehen“*

*(D. Revenstorf; MEG)*

### Wie verläuft die Behandlung?

Bei der Einleitung der Trance durch den Arzt wird mit Hilfe von speziellen Sprachtechniken die Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen hin auf das Innenleben des Patienten gelenkt. Beim Übergang in den Zustand der Trance kommt es zu einer körperlichen Entspannung: Der Puls wird ruhig, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur lockert sich. Bei dem Patienten führt die intensive Beschäftigung mit den „inneren Erlebnissen“ zu einer Einschränkung der äußeren Wahrnehmung. Der Patient ist jedoch jederzeit ansprechbar und hat die Entscheidungsfreiheit über sein Handeln. Im Zustand der Hypnose ist ein Zugang zum Unterbewusstsein möglich.

## Ablauf einer Hypnosesitzung

### Klassische Hypnose

Bei der klassischen Hypnose kann der Arzt auf diese Weise mithilfe von Suggestionen Einfluss auf negative oder unerwünschte Eigenschaften nehmen und tief verwurzelte Verhaltensweisen dauerhaft verändern.

### Moderne Hypnotherapie

Dieses klassische Vorgehen wird jedoch heutzutage durch eine **moderne Hypnotherapie** ergänzt.

Die moderne Hypnotherapie nutzt den hypnotischen Zustand um einen besseren Zugang zu den Gefühlen zu erlangen. Denn die moderne Hypnotherapie beruht auf der Überzeugung, dass im Unterbewusstsein eines jeden Menschen ungeahnte Fähigkeiten verborgen liegen.

Im hypnotischen Zustand wird der Patient vom Therapeuten dazu angeregt, diese eigenen Fähigkeiten zu entdecken und Lösungsmöglichkeiten für seine Probleme zu finden.

Jede Hypnosetherapie setzt eine therapeutische Vertrauensbeziehung voraus. Im weiteren therapeutischen Prozess bietet der Therapeut vielfältige Hilfsmittel an. Dies kann z.B. über die Vermittlung bedeutungsvoller Geschichten und Symbole geschehen, über das Erfahren besonderer Erinnerungen oder indem neue Verknüpfungen von Gedanken zu neuen Erkenntnissen führen.

