

## Informationen zur Hypnose, Hypnotherapie, Selbsthypnose und Showhypnose:

---

Inhalt der Hypnose-FAQ:

### **1. Hypnose - was steckt wirklich hinter dem Phänomen?**

1a. Definitionen der Hypnose

1b. Mythen und Fakten

1c. Altersregression

### **2. Hypnose in der Heilbehandlung**

2a. Hypnose bei neurotischen Erkrankungen

2b. Hypnose und Psychosen

2c. Hypnose und körperlichen Leiden

2d. Hypnose in der zahnärztlichen Behandlung

### **3. Hypnose in der Lebensberatung**

3a. Rauchen und Hypnose

3b. Gewicht und Hypnose

3c. Selbstbewusstseins-Stärkung mit Hypnose

### **4. Selbsthypnose**

### **5. Showhypnose**

---

## 1.) Hypnose - was steckt wirklich hinter dem Phänomen?

### 1a.) Definitionen der Hypnose

Zur Hypnose existieren unterschiedliche Definitionen - bis heute konnte sich die Fachwelt noch nicht auf eine allgemeingültige Definition verständigen. Hier nun vier Definitionsmodelle, die die Hypnose aus jeweils unterschiedlichen Richtungen beleuchten:

1. Hypnose ist eine vollkommene Konzentration auf eine einzelne Idee, eine einzelne Vorstellung oder eine einzelne Suggestion
2. Hypnose ist das Ausblenden externer Reize, während die eigene Wahrnehmung im Zustand der Entspannung nach innen gelenkt wird
3. Hypnose öffnet das Unterbewusstsein, indem es das bewusste Denken freiwillig einschränkt

## 1 b.) Mythen und Fakten

Frage: **Bin ich in Hypnose willenlos?**

Antwort: Nein! In der Hypnose wird stets ein Restbewusstsein existieren.

Frage: **Kann ich aus der Hypnose nicht mehr aufwachen?**

Antwort: Nein, es ist unmöglich, dass man auf einer Hypnose nicht mehr erwacht. Die Hypnose kann höchstens in einen natürlichen Schlaf übergehen, aus dem man ganz natürlich wieder aufwacht.

Frage: **Würde ich in Hypnose jemandem ein Geheimnis verraten?**

Antwort: Nein. Auch in der Hypnose ist man noch fähig, zu lügen.

Frage: **Kann ich mich hinterher an die Hypnose erinnern?**

Antwort: Die Erinnerungsfähigkeit hängt von der Trancetiefe und gegebenenfalls von den Suggestionen ab, die gegeben wurden. Gerade in tieferer Trance kann es durchaus zu einer partiellen Amnesie kommen, in der man sich an Teile der Hypnose nicht mehr erinnern kann.

## 1c.) Altersregression

Man kann in einer Altersrückführung, auch als „Age Regression“ bezeichnet, tatsächlich vergangene Situationen „wieder erleben“. Aus der Kindheit, manchmal sogar (Wirklichkeit oder „Traum im Traum“?) ein früheres Leben – oder auch mehrere.

Das „wiedererleben“ ist absichtlich in Anführungszeichen gesetzt, weil niemand unterscheiden kann, ob es sich um reale Erinnerungen, ein „Theaterstück des Unterbewusstseins“ oder um eine Mischung aus beiden handelt. Es ist auch sehr selten, dass man bei einer solchen Rückführung genau dort landet, wo man hinwollte. Wenn sich tatsächlich das darstellt, was man vorher erwartet oder erhofft oder sich eingeredet hatte, handelt es sich in der Regel um eine Suggestion, eine „künstliche Erinnerung“, nicht um Wirklichkeit.

Und: Erinnerungen, die im normalen Leben vom Unterbewusstsein zurückgehalten werden, kommen auch in Hypnose nicht zum Vorschein, bzw. stellen sich verzerrt dar. Und: andererseits können sich verblüffende Erlebnisse darstellen, welche „absichtslos“ wichtige Lebensfragen (scheinbar) lösen helfen können. Auch die letzte Zeile ist absichtlich recht vage gehalten.

Denn: was immer bei einer Rückführung „herauskommt“, hat mit der betreffenden Person zu tun, und auch mit der anderen Person, der in der Hypnotiseurs- oder Therapeutenrolle. Es ist jedoch weder vor Gericht, und auch sonst nicht, als Beweis verwertbar. Es ist eine Gesprächs- Reflexions- und Introspektionsbasis. Nicht mehr, aber auch nicht weniger!

## 2.) Hypnose in der Heilbehandlung

Hypnose wird schon seit Jahrhunderten (wenn nicht seit Jahrtausenden) genutzt, um die Heilkräfte des Menschen zu aktivieren und für seine Gesundheit zu nutzen. Aber erst Mitte des 20. Jahrhunderts haben Wissenschaftler, Psychologen und Therapeuten begonnen, die Hypnose ganz systematisch zu erforschen und haben so die Weichen in Richtung einer klinisch anerkannten Therapiemodalität gelegt.

### 2 a.) Hypnose und neurotische Erkrankungen



erfeldstr. 2 in 85293 Steinkirchen Tel. 08137-92850 Fax 08137-92851

eMail: [info@hypno4you](mailto:info@hypno4you) Internet: <http://www.hypno4you.de>

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung oder Veröffentlichung dieser Unterlagen ohne Genehmigung von Hypno4you ist nicht gestattet und wird bei Zuwiderhandlung anwaltlich verfolgt.

## ***Hypnose und Depressionen***

Hypnose galt bis zu den 80er Jahren als ungeeignete Behandlungsmodalität für Depressionen. Erst der amerikanische Arzt Dr. Michael D. Yapko hat neue Anregungen gegeben und die Hypnose als geeignete komplementäre oder gar alternative Behandlungsform für Depressionen etabliert.

Hypnotherapie kann bei reaktiven Depressionen oft als alleinige Behandlungsmodalität genutzt werden; bei klinischen Depressionen wird die Hypnose meist als komplementäres Verfahren eingesetzt.

## ***Hypnose und Ängste***

Hypnose kann gerade im analytischen Kontext großen Zugewinn bei der Behandlung von Angsterkrankungen bringen. Primär wird die durch die Hypnose induzierte Entspannung als angenehm empfunden, externe Stressfaktoren können intern anders bewertet werden und alte Muster werden aufgelöst. Die Erfolge bei der generalisierten Angststörung zeugen davon, dass das Potenzial der Hypnose hier absolut zum Geltenden kommt.

## ***Hypnose bei Panikattacken und Phobien***

Hypnose hat sich auch hervorragend bei der Behandlung von Panikattacken bewährt. Es ist nicht damit getan, einfach Suggestionen gegen die Panikattacken zu verabreichen. Hypnose ist weitaus komplexer und kann im Endeffekt nicht "umprogrammieren" oder komplett manipulieren. In der Regel wird die Hypnose deshalb in einen therapeutischen Kontext eingebettet und gewinnt erst dadurch an Wirkung.

Phobien sind in der Regel an einen Auslöser gebunden, wohingegen Panikattacken zufällig auftreten. In der Praxis wird zwischen Phobie und Panikattacke jedoch kaum unterschieden und die Behandlung verläuft in beiden Fällen ähnlich. In der hypnotischen Arbeit wird ein starker Schwerpunkt auf das Thema Entspannung gelegt. In der analytischen Arbeit wird versucht, an die Wurzel (Ursache) der Krankheit zu kommen.

## **2 b.) Hypnose und Psychosen**

Bis heute ist es umstritten, ob Hypnose bei einer vorhandenen Psychose kontraindiziert ist. Der überwiegende Teil der vorhandenen Literatur deutet an, dass Hypnose bei einer Psychose nicht zum Einsatz kommen sollte; gerade in jüngster Zeit gibt es jedoch immer mehr und mehr Therapeuten und Ärzte, die hypnotische Behandlungen erfolgreich trotz vorhandener Psychose durchführen.

## **2 c.) Hypnose und körperliche Leiden**

Hypnose wird oft eine "Wunderwirkung" bei körperlichen Leiden nachgesagt. Tatsächlich kann Hypnose sehr vorteilhaft bei psychosomatischen Erkrankungen wirken und auch den Verlauf von rein körperlichen Erkrankungen zum Teil positiv beeinflussen. Jedoch ist auch mit der Hypnose nichts "unmögliches" möglich.

## **2 d.) Hypnose in der zahnärztlichen Behandlung**

Hypnose kommt auch in zahnärztlichen Praxen zum Einsatz. Ein Anwendungsgebiet dabei ist die Schmerzkontrolle; weitaus öfter wird die Hypnose allerdings genutzt, um Patienten die Angst vor der zahnärztlichen Behandlung zu nehmen.

## **3.) Hypnose in der Lebensberatung**



erfeldstr. 2 in 85293 Steinkirchen Tel. 08137-92850 Fax 08137-92851  
eMail: [info@hypno4you](mailto:info@hypno4you) Internet: <http://www.hypno4you.de>

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung oder Veröffentlichung dieser Unterlagen ohne Genehmigung von Hypno4you ist nicht gestattet und wird bei Zuwiderhandlung anwaltlich verfolgt.

### **3 a.) Rauchen und Hypnose**

Hypnose ist vor allem im Bereich der Raucherentwöhnung bekannt. Die tatsächliche Wirksamkeit der Hypnose ist noch nicht evident geklärt, die Studien und Statistiken weisen widersprüchliche Ergebnisse auf. Jedoch ist davon auszugehen, dass die Hypnose eine sehr hohe Wirksamkeit in der Raucherentwöhnung hat (rangierend auf dem Niveau der Verhaltenstherapie).

### **3 b.) Gewicht und Hypnose**

Die Hypnose hat sich auf dem Gebiet der Gewichtsreduktion bestens bewährt. Jedoch ist hier die aktive Teilnahme des Klienten bzw. der Klientin unabdingbar, da erst eigene Aktivität zum gewünschten Erfolg führt.

### **3 c.) Selbstbewusstseins-Stärkung mit Hypnose**

Selbstbewusstseinsstärkung (und auch Ego-Stärkung bzw. Ich-Stärkung) ist mit Hypnose hervorragend zu realisieren. Entspannung gekoppelt mit guten Suggestionen führen schnell zum gewünschten Erfolg. Tiefer liegende Blockaden werden meist auf analytischem Weg bearbeitet.

## **4.) Selbsthypnose**

Selbsthypnose ist ein probates Werkzeug, von dem man vielfältig profitieren können. Eine einfache Selbsthypnose funktioniert folgendermaßen:

1. Schaffen Sie das geeignete Umfeld. Es sollte Ihnen möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchten Sie auch etwas schöne Musik auflegen?
2. Machen Sie es sich so richtig bequem. Ob Sie sitzen oder liegen, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie leicht frieren, hält eine Decke Sie schön warm. Jetzt sollten Sie langsam damit beginnen, die Alltagsorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört Ihnen ganz allein, hier dürfen Sie ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.
3. Schließen Sie die Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird Ihnen helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.
4. Nun können Sie mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – sie erkennen sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuchen Sie also nicht, irgendetwas zu erzwingen – lassen Sie Ihren Atmen einfach fließen und atmen Sie weiter tief in den Bauch.
5. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Geben Sie der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Licht vor – das hilft Ihnen, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben.

So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmen, das sich anschließend in Ihrem ganzen Körper verteilt und Sie mehr und mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus, was Ihnen am besten liegt.

6. Nun können Sie sich noch vorstellen, wie Sie Verspannung ausatmen: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.

Schon nach den ersten Selbsthypnosen werden Sie ein verträumtes, entspanntes Gefühl in Ihrem Körper feststellen. Je öfters Sie mit der Selbsthypnose arbeiten, umso intensiver kann dieses Gefühl werden.

Es lohnt sich also, am Ball zu bleiben und die Technik regelmäßig zu praktizieren.

Um sich wieder aus der Hypnose zu lösen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Sagen Sie zu sich selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“ Sie müssen nicht wortwörtlich vorgehen, sondern vielmehr sinngemäß.

2. Zählen Sie anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen können Sie noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.

3. Bei drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen. Lassen Sie sich noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor Sie aufstehen – Sie werden sich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

## 5.) Showhypnose

Oftmals distanzieren sich klinische Hypnosetherapeuten von der Showhypnose. Beide arbeiten allerdings mit denselben oder ähnlichen Mitteln, um eine Trance zu induzieren. Was auf der Bühne dann letztendlich passiert, unterscheidet sich natürlich stark von der Zielsetzung in therapeutischem Setting. Ein guter Showhypnotiseur wird seine Show würde- und respektvoll durchführen und Appetit auf Hypnose machen, statt sein Publikum zu verschrecken.

Der **Therapeut** arbeitet -mit oder ohne Hypnose- an der *inneren Realität* des Patienten.

Der **Showhypnotiseur** suggeriert dem Probanden eine *künstliche Realität*, um daran Hypnosephänomene zu demonstrieren (die Showhypnose ist also nicht mit einer mittelalterlichen Zahn brechenden Bude vom Marktplatz zu vergleichen).

Bei der Showhypnose steht der Unterhaltungswert (und nicht die Beratung oder Behandlung) im Vordergrund. Der Hypnotiseur wählt aus einer Reihe von interessierten Versuchspersonen die suggestibelsten aus. Mit ihnen demonstriert er verschiedene in Hypnose mögliche Phänomene. Dazu kreiert, bzw. suggeriert er dem Probanden oftmals eine künstliche innere wie äußere Realität.

Er kümmert sich darum, dass diese künstliche Realität mit dem Ende der Demonstration wieder aufgelöst wird und seine Probanden aus dem künstlichen Traum in die Wirklichkeit zurückkehren. Eine Show dauert meist nur kurze Zeit.

Bei der therapeutischen Hypnose geht es um die Bearbeitung von Problemen eines kranken Menschen. Patienten haben sich oft selbst im Laufe vieler Jahre eine spontan-veränderte innere Realität geschaffen. Eine vom Therapeuten suggerierte künstliche Realität wäre eher fragwürdig (=würdig, hinterfragt zu werden). Hier geht es nicht um Unterhaltungswert und Showeffekte, auch wenn mancher Patient -zum Ärger des Therapeuten- diese durchaus vermisst.

Wichtig ist, dass Therapeuten und Unterhaltungskünstler die Grenzen ihrer unterschiedlichen Bereiche kennen und respektieren.

Wünschenswert ist, dass Therapeuten wie Unterhaltungskünstler sich umfassend über den jeweils „anderen“ Bereich informieren, voneinander lernen und profitieren.