ANDRÉE SCHIRTZ
Dr. phil. Psychologin

Hypnosetherapie

Hypnose ist eine Methode, die es erlaubt, einen Trance-Zustand zu erreichen. In Trance erhalten Sie Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. In diesem sind Ihre nicht (immer oder nur teilweise) bewussten Erinnerungen abgespeichert. Hypnose ist kein Schlaf und keine reduzierte Form von Wachheit. Im Gegenteil, in der Hypnose sind Sie geistig sehr wach und klar. Sie nehmen alles wahr, was um Sie herum passiert. Ihr Verstand ist aktiv und steht im Dialog mit Ihrem Unterbewusstsein. Hypnose kann nicht nur im Liegen ausgeführt werden. Hypnose funktioniert genauso gut im Stehen oder Sitzen. Auch muss es nicht absolut ruhig sein. Hypnose funktioniert genauso gut, wenn es lärmig ist. Im Hypnosezustand können Sie sprechen und sich auch bewegen, ohne dass Sie aus dem Zustand der Trance herausfallen. Sie haben Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein und gleichzeitig entscheiden Sie zu jedem Zeitpunkt selber, ob Sie etwas wollen oder nicht.

Der Zustand der Hypnose ist ein natürliches Phänomen und wird normalerweise als sehr angenehm erlebt. Die meisten Menschen besitzen die Fähigkeit, in die Hypnose zu gehen. Die Hypnose wird von den Menschen jedoch unterschiedlich stark wahrgenommen. Die Intensität der Erfahrung sagt aber nichts über die Tiefe des hypnotischen Zustandes aus. Dieser kann auch im Alltag erlebt werden. Es gibt viele Situationen, in denen wir einen hypnoseähnlichen Zustand erleben, wie beispielsweise bei einem intensiven Musikerlebnis, beim Klettern oder bei der Ausübung von anderen Sportarten.

In der auflösenden Hypnose werden tiefergehende emotionale Themen im Zustand der Trance zugänglich gemacht, um anschliessend aufgelöst zu werden. In der Trance haben Sie eine gesteigerte Fähigkeit, sich an Gefühle aus Ihrer Vergangenheit zu erinnern. Die auflösende Hypnose geht mit einer emotionalen Entlastung einher. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und mit positiven Suggestionen therapeutisch unterstützt.

Sie bestimmen die Kraft und Wirkung der Therapie. Sind Sie bereit für eine Veränderung? Wollen Sie hypnotisiert werden? Lassen Sie es zu – Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

Wann ist Hypnose nicht indiziert? Die auflösende Hypnose ist eine intensive emotionale Therapieerfahrung. Man muss daher bei folgenden Problemen, Störungen, Krankheiten oder Zuständen individuell entscheiden, wie sinnvoll eine Hypnose ist: akute Psychose, schwere geistige Behinderung, Einnahme von Psychopharmaka, Epilepsie, Persönlichkeitsstörung, Thrombose oder Embolie, schwere Herzerkrankungen oder kürzlich erlittener Schlaganfall oder Herzinfarkt.