

# Gutzkow35

## HYPNOSE

### Ziele erreichen

Die Hypnose ist eine anerkannte und äußerst effektive Methode, um (lang) ersehnte Veränderungen im eigenen Leben vorzunehmen und innere Ziele zu erreichen. Sie ermöglicht einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und eröffnet so die Möglichkeit, an einer wichtigen Schaltstelle des Körpers Änderungen in Gang zu setzen, die sich dann entsprechend im eigenen Leben verwirklichen. Sie nutzt den Zustand einer hypnotischen Trance, eines tiefen Versenkungs- und veränderten Bewusstseinszustandes. Dieser kann entweder von außen durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin eingeleitet werden oder auch über eine Selbsthypnose.

Zu den **Anwendungsgebieten** zählen unter anderem:

- Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Stressreduktion/Tiefenentspannung
- Reduzierung innerer Blockaden (Verbesserung des Schlafs, Reduzierung von Lampenfieber und Prüfungsangst, Superlearning etc.)
- Persönlichkeitsentwicklung (Steigerung des Selbstwertgefühls, Erhöhung des Charismas, Motivationssteigerung, Steigerung der eigenen Intuition etc.)
- Burnoutprophylaxe und nach einem Burnout
- Herausarbeitung von Lebenszielen, bei Neuorientierung oder Übergang in andere Lebensphasen (z.B. Berufseinstieg, Wiedereinstieg, Ruhestand)

Darüber hinaus ist die Hypnose nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin auch bei medizinischen Erkrankungen und psychischen Störungen einsetzbar, wie beispielsweise bei Ängsten

(Flugangst, Höhenangst etc.), Depressionen, Essstörungen (Bulimie, Essattacken etc.) und Schmerzen. Sie wird dann als medizinische Hypnose bezeichnet. Über die Hypnose können positive innere Bilder, eigene Ressourcen und Erfahrungen sowie konstruktive Bewältigungsstrategien genutzt werden, um körperliche und/oder psychische Probleme zu bewältigen. Auf diese Weise lassen sich vielfältige positive Änderungen feststellen, die den Alltag meist erheblich vereinfachen und angenehmer gestalten (z.B. durch einen angstfreien Alltag etc.). Die Hypnose kann eigenständig oder auch in Kombination mit anderen Methoden angewendet werden.

### **Ablauf einer Behandlung**

In einem ersten Schritt erhalten Sie einen Anamnesebogen sowie wichtige Informationen zur Hypnose. Hierüber erhalte ich erste wichtige Vorinformationen zum Ziel der Hypnosesitzung, zu eventuellen Vorerkrankungen und Lebensgewohnheiten. Dies erleichtert den Einstieg in das Erstgespräch, das meist mit einer ersten Hypnoseanwendung gekoppelt ist und spart hierbei wertvolle Zeit. Gleichzeitig erhalten Sie per E-Mail auch wichtige Informationen zur Hypnose, denn es ist sinnvoll, dass Sie einige Dinge im Vorfeld und im Nachklang zur Hypnosebehandlung beachten, damit die Hypnose ihre optimale Wirkung entfalten kann.

Zur Einleitung der Hypnose werden Sie zunächst in eine hypnotische Trance gebracht. Dieser Schritt wird auch als Induktion bezeichnet. Hierbei stellt sich eine tiefe, meist wohlige Entspannung ein. Gleichzeitig empfinden viele Klienten und Klientinnen, dass sie in der Trance geistig „hellwach“ sind. Danach folgt die eigentliche hypnotische Anwendung, in der speziell auf Ihre Fragestellung zugeschnittene Suggestionen an Sie weitergegeben werden (z.B. „Du wirst bewusster essen und gesünder für deinen Körper sorgen“ bei Gewichtsreduktion). Dabei haben sich bestimmte Sprachmuster bewährt, auf die ich zurückgreife, um den angestrebten positiven Effekt zu erreichen. Diese werden individuell auf Sie angepasst. Am Ende der hypnotischen Sitzung leite ich die Trance ausgeleitet. Sie sind dann wieder „wach“ und kehren mit all Ihren Sinnen und Körpermerkmalen in den normalen Wachzustand zurück.

### **Kontraindikationen**

Obwohl ihre Wirksamkeit bei vielen Störungen wissenschaftlich nachgewiesen ist, ist die Hypnose keine Allheilmethode. Ein Heilversprechen kann nicht gegeben werden, da die Wirkungen von vielen verschiedenen Faktoren abhängig sind, unter anderem auch von der inneren Bereitschaft und Mitarbeit des/der Klienten/Klientin.

Trotz allem gibt es auch einige Faktoren, die gegen den Einsatz der Hypnose sprechen. Hierzu zählen unter anderem eine geistige Behinderung, schwere Herz- und Kreislauferkrankungen, Psychosen, schwere Depressionen, die Einnahme von Psychopharmaka, Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit, bestimmte Persönlichkeitsstörungen, ein kürzlicher Herzinfarkt oder Schlaganfall, Thrombose, Epilepsie oder auch schwerwiegende Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Während der Schwangerschaft sollte nur mit besonderer Vorsicht und speziellen Hypnose-Techniken gearbeitet werden. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Einwilligung der gesetzlichen Vertreter nötig.

Die jeweiligen Hypnose-Anwendungen können je nach Zielsetzung (Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Minderung von Ängsten etc.) in der Durchführung stark voneinander abweichen. Jede Anwendung ist dabei auf ihr spezifisches Ziel abgestimmt. Ratsam ist es, sich pro Behandlung auf möglichst nur ein Ziel zu fokussieren.

**Unsere Ansprechpartnerin im Team:**

Uta Gottschalk, Tel. 0163 75 046 75, Email: info (at) balance-gottschalk.de

**Weitere Informationen:**

[www.balance-gottschalk.de](http://www.balance-gottschalk.de)