

HEILUNGSPOTENTIAL DER HYPNOSE



Herr-Ratgeber

Herr Ratgeber

HEILUNGSPOTENTIAL DER HYPNOSE

Dieses ebook wurde erstellt bei

neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Inhalt](#)

[Einführung](#)

[Was ist Hypnose?](#)

[Kann jeder hypnotisiert werden?](#)

[Showhypnose](#)

[Wie Showhypnotiseure die Zuschauer täuschen](#)

[Die Tricks, die Showhypnotiseure benutzen](#)

[Showhypnose gegen Gesundheitshypnose](#)

[Vorteile einer Hypnose - Die Top 10](#)

[Die 10 meist gestellten Fragen über Hypnose](#)

[Welche Arten der Hypnose gibt es?](#)

[Hypnose-Behandlung für physische Beschwerden](#)

[Hypnose und Schmerzbehandlung](#)

[Hypnodermatologie](#)

[Hypnose bei Schlafstörungen](#)

[Hypnose und Psychotherapie](#)

[Psychologische Beschwerden, die normalerweise durch Hypnose behandelt werden](#)

[Raucherentwöhnung durch Hypnose](#)

[Abnehmen durch Hypnose](#)

[Hypnose gegen Essstörungen](#)

[Hypnose gegen Migräne](#)

[Hypnose gegen Angstzustände](#)

[Hypnose gegen stressbedingte Krankheiten](#)

[Hypnose gegen Depressionen](#)

[Hypnotherapeut oder Selbsthypnose?](#)

[Zehn Fragen an den Hypnotherapeuten](#)

[Wie finden Sie den richtigen Hypnotherapeuten](#)

[Was Sie von einer Hypnotherapiesitzung erwarten können](#)

[Die Selbsthypnose](#)

[Die 5 häufigsten Fehler bei Selbsthypnose](#)

[Tipps um hypnotische Suggestionen zu erstellen](#)

[Grundtechniken der Selbsthypnose](#)

[Tipps zur Selbsthypnose](#)

[Andere Hypnotisieren](#)

[Hypnotherapeut werden](#)

[NACHWORT](#)

[Impressum neobooks](#)

Inhalt

Einführung

Leiden Sie unter chronischen Schmerzen? Haben Sie Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeits-Syndrom oder eine andere Krankheit, die Sie ständig Schmerzen haben lässt? Gehören Sie zu den Millionen Menschen, die erfolglos versucht haben, Gewicht abzunehmen? Ist einer Ihrer Neujahrsvorsätze, mit dem Rauchen aufzuhören?

Es gibt eine Behandlung, die bei all diesen und weiteren Problemen helfen kann: Hypnose. Die Schulmedizin hat Hypnose als Salontrick verspottet, mit dem Zauberer Kinder auf Geburtstagspartys oder Erwachsene in Nachtclubs amüsieren, indem sie andere Leute dumme Dinge sagen und lustige Sachen machen lassen. Ja, Hypnose vermag das zu tun, aber sie kann auch Ihren Gesundheitszustand deutlich verbessern.

Auch wenn Hypnose keine sehr allgemein gebräuchliche Behandlungsform im Westen ist, so wird sie doch in verschiedenen Formen im Osten und in der Medizin von Eingeborenen seit Jahrhunderten angewendet. Nachdem der Westen viele alte Heilungsmethoden entdeckt hat wie z.B. Homöopathie und Kräutermedizin, entdecken nun auch westliche Ärzte und alternative Heilberufe wieder die

Vorteile der Hypnose, um Patienten zu behandeln, die nicht gut oder überhaupt nicht auf traditionelle westliche Medizin ansprechen. Studien haben ergeben, dass Hypnose einen positiven Effekt auf viele Krankheitsbilder haben kann, einschließlich solcher mit chronischen Schmerzen und chronischer Müdigkeit.

Psychologen nutzen Hypnose schon seit langem zur Beurteilung und Behandlung von Patienten. Manche Psychologen glauben, dass Hypnose eine Form der Dissoziation ist, aber das ist ein Thema einer großen Debatte innerhalb der Psychologie. Beispiele belegen, dass Hypnose eine große Hilfe sein kann bei der Behandlung des psychologischen Aspekts eines physiologischen Problems wie Sucht oder eines emotionalen Aspekts von Krankheiten wie z.B. Fibromyalgie.

Denn viele Krankheiten haben sowohl eine physische wie auch eine psychische Komponente, weshalb entsprechende Patienten in beiderlei Hinsicht behandelt werden müssen. Hypnose ist normalerweise eine sichere und effektive Methode, beide Seiten des Problems gleichzeitig zu behandeln. Auch wenn Medizin und Psychologie noch geteilter Meinung sind bezüglich der Wirksamkeit, gibt es doch Millionen Menschen, denen die Hypnose geholfen hat.

Was ist Hypnose?

Vereinfacht ausgedrückt kann Hypnose als veränderter Bewusstseinszustand ausgedrückt werden. Die meisten Menschen denken, dass sie ein Trance-ähnlicher Zustand ist. Wenn Sie in Hypnose sind, befinden Sie sich tatsächlich in einem super-entspannten Geisteszustand, wo Ihr Bewusstsein so entspannt ist, dass Sie überhaupt nicht mehr an normale Alltagsdinge denken. Der Hypnosezustand erlaubt Ihnen, mit Ihrem Unterbewusstsein in Verbindung zu treten und zieht Erinnerungen, Erlebnisse und andere Dinge hoch, die in Ihrem Leben oder in Ihrer Entwicklung eine wichtige Rolle gespielt haben.

Normalerweise wird die Hypnose durch einen erfahrenen Therapeuten oder Mediziner herbeigeführt, aber es gibt Kurse, wo Sie beigebracht bekommen, wie Sie sich selbst hypnotisieren. Falls Sie Hypnose zum Zwecke einer medizinischen Behandlung versuchen wollen, müssen Sie sich an einen Profi wenden, der die Behandlung startet. Wenn Sie bei Ihnen anschlägt, können Sie lernen, sich selbst zu hypnotisieren, so dass Sie die Behandlung selbst fortsetzen können, wann immer Ihr Zustand es erfordert. Während Sie in Hypnose sind, kreierte der Therapeut eine so

genannte hypnotische Suggestion. Sie sagt Ihrem Unterbewusstsein, was geändert werden muss.

Wenn Sie z.B. hypnotisiert werden, um Ihre Alkoholsucht zu behandeln, sagt die hypnotische Suggestion Ihrem Gehirn, dass Sie keinen Alkohol mehr brauchen, um zu funktionieren. Wenn dies kombiniert wird mit der Behandlung der physischen Entzugssymptome, unter denen man leidet, wenn man mit dem Trinken aufhört, sollte Sie das von der Alkoholabhängigkeit gänzlich befreien. Nach der Entgiftung und durch die hypnotische Suggestion wird Ihr Körper nicht länger mehr das Bedürfnis nach Alkohol haben.

Ärzte wissen noch nicht genau, wie das Gehirn einen hypnotischen Zustand herstellt; sie wissen nur, dass eine hypnotische Trance existiert und dass sie bei den meisten Menschen herbeigeführt werden kann. Hypnotische Suggestionen sind keine schnelle Lösung für medizinische Probleme und oftmals erfordert es mehrere Sitzungen, um volle Wirksamkeit zu entfalten. Aber es gibt eine wachsende Anzahl von Beispielen, dass der Einsatz von Hypnose bei der Behandlung vor allem von Problemen mit psychologischer Komponente eine sehr effektive Methode sein kann, Menschen dabei zu helfen, dauerhafte

Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken, die Wohlbefinden und Gesundheit verbessern.

Beschwerden, die auf andere Behandlungen nicht anzusprechen scheinen, tun dies in der Regel recht gut auf eine solche unter Hypnose. Wenn Sie die Schulmedizin nicht sehr befürworten oder wenn Sie einen mehr ganzheitlichen Ansatz für Ihre Gesundheit bevorzugen, können Sie versuchen, mit Hilfe der Hypnose alles zu behandeln, von Asthma über Schmerzen, von Wundreinigung bis Brustkrebs usw. Bei Menschen, die sehr gut auf Hypnose ansprechen, kann sie manchmal sogar eine Narkose ersetzen. Es ist keine übliche Praxis, jemanden vor einer Operation zu hypnotisieren, aber für Patienten, die negative Reaktionen auf Narkosemittel zeigen, kann es eine Option sein.

Kann jeder hypnotisiert werden?

Das ist eine der am häufigsten gestellten Fragen! Manche sind überzeugt, dass Sie nicht hypnotisiert werden können, und glauben, dass Hypnose bei ihnen nichts ausrichtet. Also, was ist die richtige Antwort? Ist es für manche Menschen unmöglich, hypnotisiert zu werden, wie sie behaupten? Die Antwort ist ja und nein. Jeder kann theoretisch hypnotisiert werden, es gibt keinen physischen Grund, warum jemand nicht in Trance versetzt werden. Aber es mag psychologische Gründe geben, weswegen jemand resistent gegen Hypnose ist, wodurch es dieser Person sehr schwerfällt, sich vollkommen zu entspannen, um eine Hypnose zu erreichen.

Menschen, die sicher sind, nicht hypnotisiert werden zu können, haben meist ein tiefsitzendes Kontrollbedürfnis und glauben, dass, wenn sie es zulassen, hypnotisiert zu werden, die Kontrolle über sich aufgeben. Daher erlauben sie sich selbst niemals, sich so weit zu entspannen, wie es für eine Hypnose erforderlich ist. Aber man gibt während einer Hypnose niemals die Kontrolle über seinen Körper und seinen Geist auf und man ist niemals bewusstlos. Das Bewusstsein ist nur entspannt und lässt das Unterbewusstsein in den Vordergrund treten. Menschen, die also glauben, nicht hypnotisiert werden zu können,