

# Hypnose, Selbsthypnose

---

Gruppenveranstaltung im Mai 2014

- Was bedeutet Hypnotherapie?
- Beispiele
- Möglichkeiten der Selbsthypnose

# Übersicht

---

- Was ist Hypnose?
    - Hypnotherapie
    - Heilen mit Hypnose – Fallbeispiele
    - Hypnosetherapie bei Schmerz – Hörprobe
  - Selbsthypnose
  - Literatur, CD's zur Selbsthypnose
-

---

*Es ist der Geist, der sich den Körper baut.*

Johann Christoph Friedrich von Schiller  
(1759 - 1805), deutscher Dichter und Dramatiker  
Quelle: »Wallensteins Tod«, 3.Aufzug, 13.Auftritt, 1799

---

---

Es sollten keine Bemühungen unternommen werden,  
den **Körper** ohne die **Seele** zu kurieren.  
Wenn Kopf und **Körper** wieder gesunden sollen,  
so muss man zuerst den **Geist** behandeln.

*Plato*

---

---

Heilen kann nur der eigene **Körper**,  
die **Seele** und der **Geist**.  
Andere Menschen oder Dinge  
können dazu helfen.

*Dr. Ebo Rau*

---

# Schmerzpsychotherapie: Hilfe für die Seele

---

- Vielen Betroffenen hilft ein **Schmerzbewältigungstraining**. Angeboten wird es in manchen Schmerzzentren und bei Psychotherapeuten mit der Zusatzbezeichnung „**Spezielle Schmerzpsychotherapie**“. Die Patienten lernen dabei, wie sich die Schmerzen kontrollieren lassen – etwa durch Ablenkung und positive Gedanken.
- Das Ziel ist es, die Angst vor den Schmerzen zu verlieren“, sagt Dr. Oliver Emrich, der ein Schmerzzentrum in Ludwigshafen leitet.
- Üblich sind zirka acht Sitzungen mit je 90 Minuten Dauer in wöchentlichem Abstand. Ob die Kasse die Kosten übernimmt, sollte man vorher klären.
- Zu einem Schmerzbewältigungstraining gehören oft auch Entspannungsverfahren wie die **progressive Muskelentspannung** und **autogenes Training**. Beides kann dabei helfen, die Schmerzen zu lindern. „Wichtig ist vor allem, regelmäßig zu üben, am besten täglich“, so Schmerztherapeut Emrich.

# Schmerztherapie

---

- „Eine vom Kopf gesteuerte Kontrolle der Schmerzen – genau dahin wollen wir die Patienten bringen.“

# Neuropsychimmunologie

---



---

Scobel 08.02.2014, 5:45'

# Fragestellungen

---

- Ist Hypnose eine neue Therapie? j/n
  - Verliert man bei Hypnose sein Bewusstsein?
  - Ist man dem Hypnotiseur hilflos ausgesetzt?
  - Kann jeder hypnotisiert werden?
  - ... sich hypnotisieren?
  - Kann man mit Hypnose alles erreichen?
  - Ist Hypnose die ideale Selbsthilfe?
  - Ist Autosuggestion die zeitgemäße Form der Meditation?
  - Welche Gemeinsamkeiten gibt es mit anderen Methoden zur Einflussnahme des Körpers über den Geist? (MBSR, Meditation, PMR, AT, QiGong, TaiChi, Yoga, NLP)
-

# Was ist Hypnose?

---

- Ein veränderter Bewusstseinszustand
  - Ein Zustand des Lernens
  - Ein Zustand der Tiefenentspannung, in dem Menschen gelenkt werden können
  - Techniken zur Veränderung des Verhaltens
  - Das Unterbewusstsein durch positive Ausdrucksweisen auf Erfolgskurs bringen
  - Die Kunst der Manipulation
-

# Was ist Hypnose?

---

- **Hypnose** – *medizinische Hypnose*:
  - *Hypnosedierung (Hypnosedation)*  
das *Verfahren* zum Erreichen einer **hypnotischen Trance** (Trance ist gekennzeichnet durch vorübergehend geänderte **Aufmerksamkeit** im wachen Bewusstseinszustand bei meist tiefer **Entspannung**). Man spricht auch von hypnotischer Induktion und Hypnose im engeren Sinne.
  - der *Zustand* der hypnotischen Trance. Trance wird nur im Sinne des Zustands gebraucht.

# Hypnose

---



# Was ist Hypnose?

---



3sat nano vom 14.09.2010 Was ist Hypnose? 6:02

# Was bedeutet Trance?

---

- Was ist "Alltagstrance"?
  - Ist Trance messbar?
  - Wie kann Trance herbeigeführt werden? (Induktion)
-

kt, wann er mit Anteilen liche Ergründung der V

g

r-

h

r-

n-

e-

n,

usste eine kreative und den Patienten zu helfen

*Nicht der Therapeut  
sondern **der Patient**  
**bestimmt**, wie sich die  
Trance entwickelt*

# Hypnose - eine neue Methode?

---

- Hypnose ist so alt wie die Menschheit
  - Priester, Schamanen, Hexen, Heiler wenden Hypnose an
-

# Welche Voraussetzungen?

---

- Bereitschaft ist essentiell
  - Imaginationsfähigkeit
  - gesunder Wille
-

# Affirmation

---

- ❑ Was mental geschieht - geschieht auch im Körper!
  - ❑ Affirmare - bekräftigen
  - ❑ Gelesen / gesprochene Formeln
  - ❑ Gedankenenergie beeinflusst das Unterbewusstsein
-

# Die Ursache von Krankheit

---

- Krankheit entsteht überwiegend durch ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem durch physiologischen Stress
- Physiologischer Stress ist eine Überfunktion des Sympathikus – „Kampf oder Flucht“
- Dagegen wird die Funktion des Parasympathikus – das Wirken der Selbstheilungskräfte, des Immunsystems gehemmt.
- Über längere Zeit führt der Stress zur Krankheit an der schwächsten Stelle
- Messung des physiologischen Stress über die Herzfrequenzvariabilität

# Hypnotherapie

---

- Hypnose findet in der Hypnotherapie, auch Hypnosepsychotherapie genannt, Anwendung.
- Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut belegt. Insbesondere wurden mit den Methoden der **Kernspinresonanztomographie** (MRT) und der **Elektroenzephalographie** (EEG) hirnphysiologische Korrelate von Trance-Zuständen klar nachgewiesen.
- Bereits wenige Sitzungen können eine deutliche Veränderung bewirken; entsprechend vielseitig werden die Hypnose und ihre Techniken in der (Psycho-)Therapie verwendet.
- Man kann sie beispielsweise zur Behandlung von **Depressionen**, **Suchtkrankheiten**, **Sprechstörungen**, zur Steigerung des **Selbstwertgefühls**, zum **Stressabbau** oder bei **Schlafstörungen** einsetzen.
- Auch bei der Behandlung von chronischen Schmerzen in Verbindung mit einem verhaltenstherapeutischen Kurzprogramm konnte eine Reduzierung der Schmerzstärke nachgewiesen werden.

# Heilen mit Hypnose

## Die Macht der inneren Bilder

---

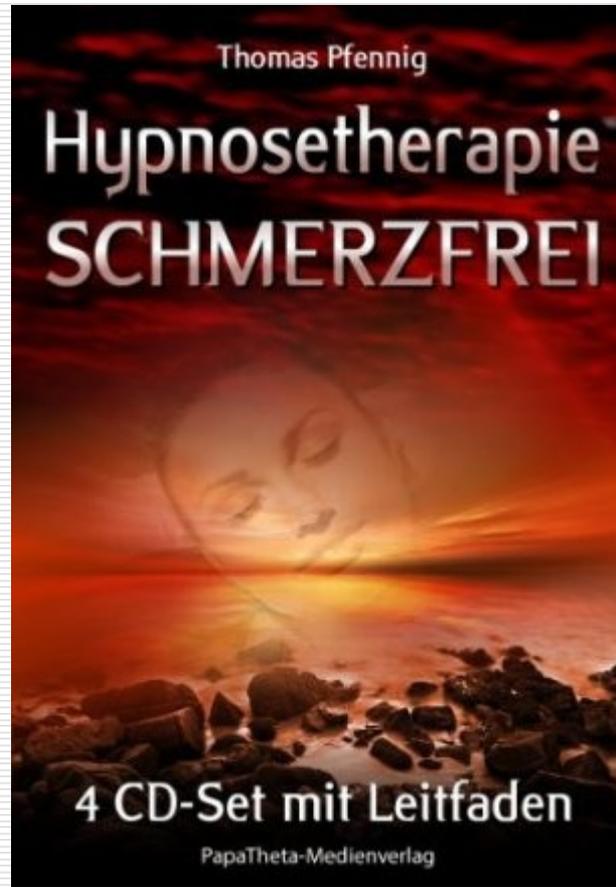


---

SWR 22:51'

# Hypnosetherapie Schmerzfrei

---



---

Thomas Pfennig, PapaTheta-Medienverlag  
4 CD + Leitfaden, Laufzeit 145 Minuten  
**Preise:** - CD-Version per Post 39,-€

<http://schmerzfrei-durch-hypnose.net>

# Der Inhalt

---

- **CD 1:** Schmerzkontrolle; installiert in Ihrem Geist einen Schmerzfreeschalter, welcher Ihnen hilft aktiv den Schmerz zu kontrollieren bzw. abzuschalten, einfach so.
- **CD 2:** Die aufdeckende Heilhypnose; unterstützt Ihre Heilung begleitend zur Behandlung durch Ihren Arzt. Es handelt sich hierbei um eine aufdeckende Hypnose, die dem Grund Ihres Leidens auf dem Leib rückt, ihn einkreist und einfach aus Ihren Geist und Körper entfernt.
- **CD 3:** Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte für den Körper; nach der aufdeckenden Hypnose von CD Nr. 2 erhalten Sie mit dieser CD eine komplette Neuprogrammierung Ihres Körpers.
- **CD 4:** Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte für die Psyche; programmiert Ihre Psyche neu. Ihr Unterbewusstsein erhält nun eine vollkommen neue Ausrichtung in Form von Befehlen, wie es sich nun verhalten soll.

# Selbsthypnose

---

- Wird die Trance ohne Fremdhilfe induziert, wird von Selbsthypnose (auch Autohypnose) gesprochen.
- Selbsthypnose ist grundsätzlich nicht schwieriger, als von einem Gegenüber hypnotisiert zu werden.
- Während die heterogene Hypnose (durch einen Hypnotiseur induzierte Trance) keine Erfahrung des Hypnotisanden voraussetzt, ist bei der Selbsthypnose ein tieferer und stabiler Trancezustand oft nur nach einiger Übung zu erreichen.
- Eine bekannte Selbsthypnose-Methode stellt das **Autogene Training** dar.
- Einige Techniken der Selbsthypnose weisen Ähnlichkeiten mit der **Meditation** auf.
- Wissenschaftliche Studien begründen die Annahme, dass jede heterogene Hypnose als Selbsthypnose unter Anleitung verstanden werden kann.

## SELBSTHYPNOSE

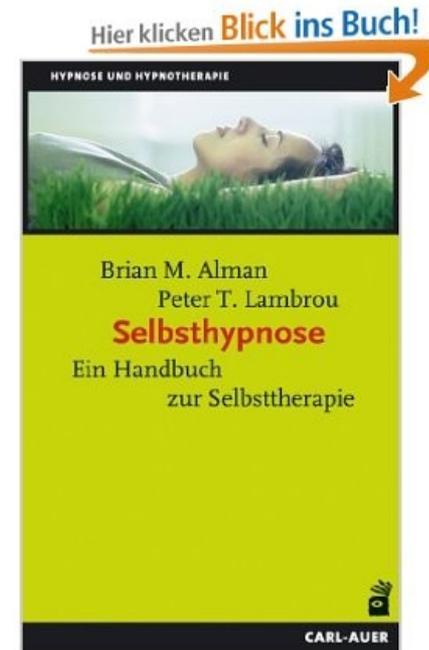
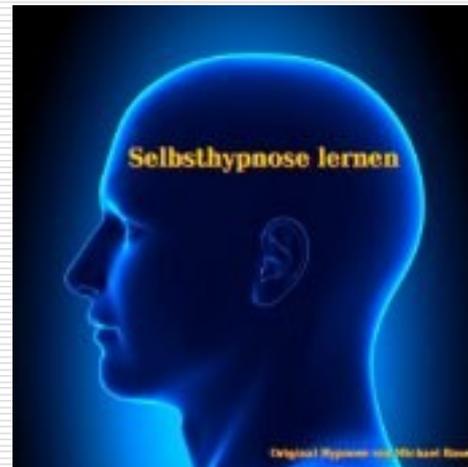
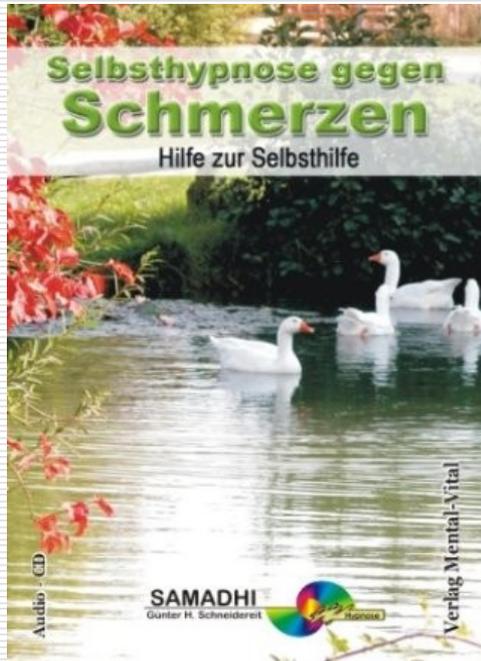
### Schmerz lass nach!

*Eine aktuelle Studie zeigt, dass mit Selbsthypnose bei chronischen Schmerzkranken bis zu 75 Prozent an Medikamenten eingespart werden können.*

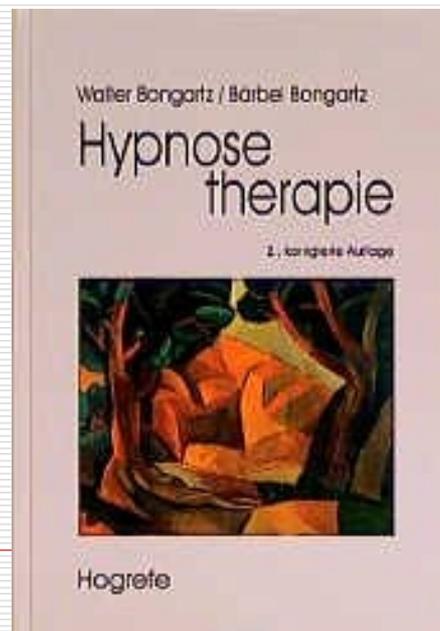
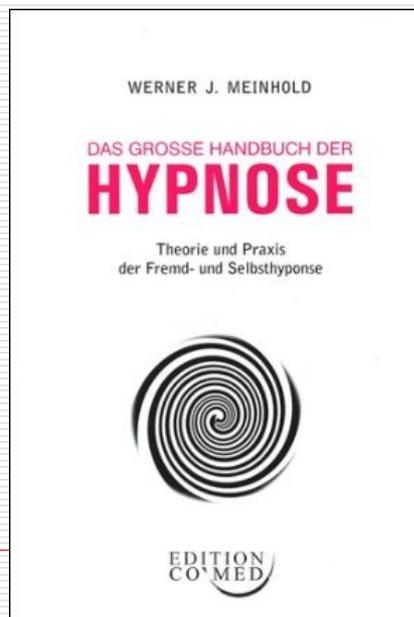
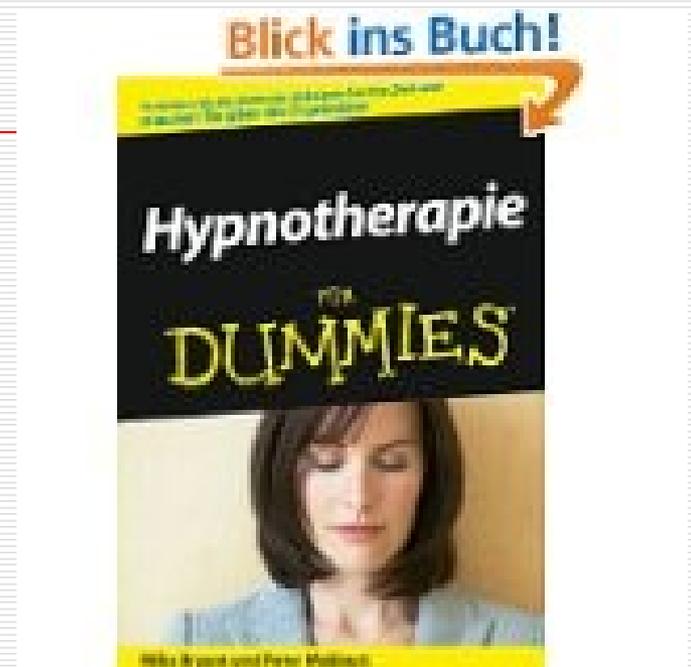
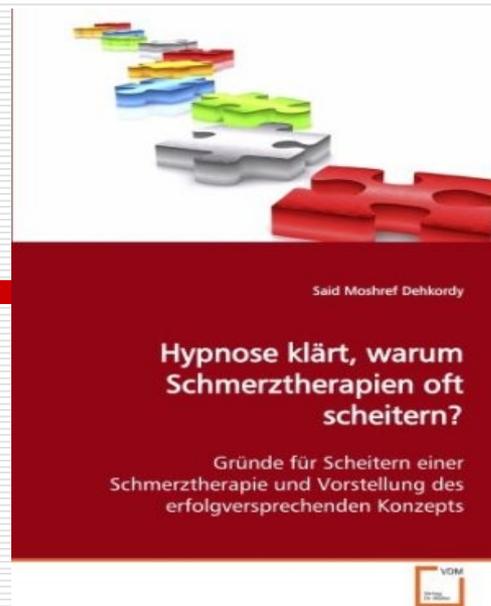
Die Probanden litten seit Jahren an chronischen Schmerzen. Rücken, Migräneattacken, Rheuma – den Patienten war nur mit starken Schmerzmitteln zu helfen. Ein Forscherteam der Universität Göttingen suchte nach Alternativen und fand die Selbsthypnose. Den 28 an der Studie beteiligten Schmerzpatienten wurden Techniken der Selbsthypnose beigebracht, damit sie sich bei auftretenden Attacken in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen und damit den Schmerz mindern konnten. Die Studienteilnehmer konterten in den selbsthypnotischen Sitzungen bei ersten Anzeichen einer Attacke mit Trancebildern von Wärme und Wohlfühlen. Mit Erfolg: Nach Angaben der Wissenschaftler konnte die Dosis bei Schmerzmitteln um 60 Prozent, bei Antidepressiva um 63 Prozent und bei Opiaten sogar um 75 Prozent gesenkt werden. Die Verbesserungen blieben bei den meisten über etliche Wochen stabil, wie eine Nachuntersuchung nach drei Monaten zeigte. Insgesamt ging es den Probanden erheblich besser, sie waren arbeitsfähig und gingen wieder unter Menschen.

FOTOS: WIKIMEDIA COMMONS (2), GLOBALSTOCK (ISTOCKPHOTO.COM), KREATIVWERDEN (FOTOLIA.COM)

# Selbsthypnose



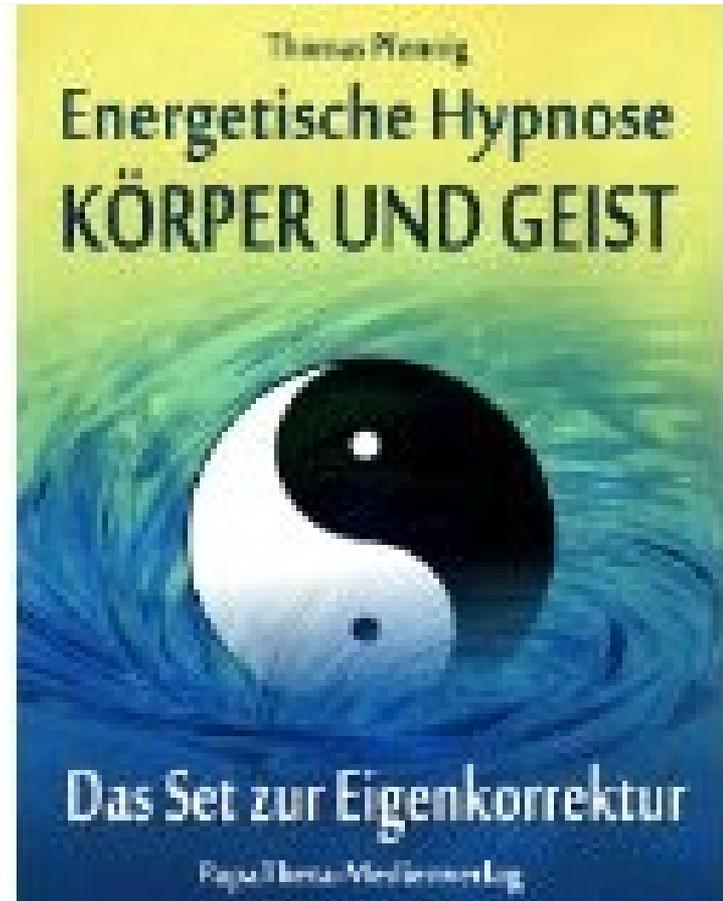
Hypnose



# Hypnose gegen Schmerzen



€ 39,90



## "Selbsthypnose-die Ankermethode"

Thomas Pfennig

1. Auflage 2012,

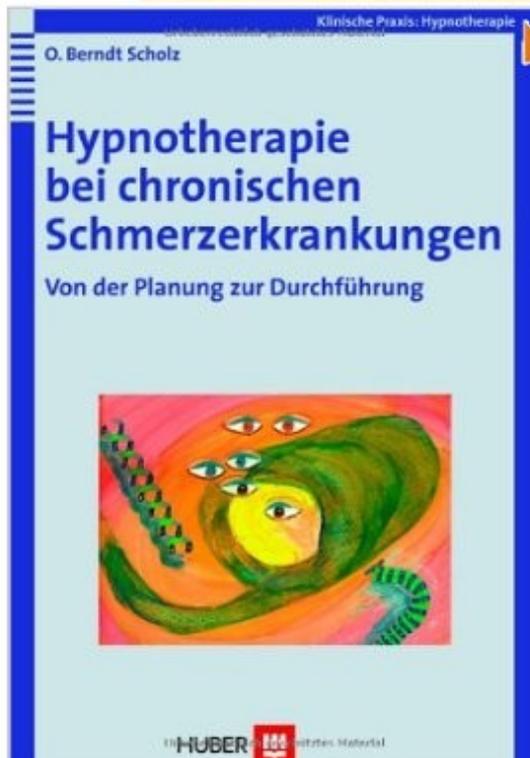
PapaTheta - Medienverlag

CD, ca. 63 Minuten Laufzeit

**Preis 19,99 €**

# Hypnose gegen Schmerzen

Hier klicken **Blick ins Buch!**



Hier klicken **Blick ins Buch!**

