

Selbsthypnose

Hypnose Einsatzfelder
Selbsthypnose
Anwendungen bei Schmerzen
Therapieangebote

Hypnose Anwendungsfelder

Bei diesen Problemen kann Hypnose helfen:

- Ängste und Phobien, z.B. Agoraphobie, Zahnarztangst, Prüfungsangst
- Panikattacken
- Depressionen, Burnout
- Traumata
- psychosomatische Erkrankungen
- funktionelle Beschwerden
- Schlafstörungen
- chronische Schmerzen
- Hautkrankheiten
- Reizdarm
- Stottern
- Potenzstörungen
- Allergien
- Asthma
- Suchtverhalten
- Verarbeitung von Verlusterlebnissen, Liebeskummer, u.v.m.

Hypnose-Anwendungen

Schmerzabschaltung
(Analgese)



Schmerzüberempfindlichkeit
(Hyperalgesie)



Überwindung Höhenangst in Minuten
(mittels Regression)

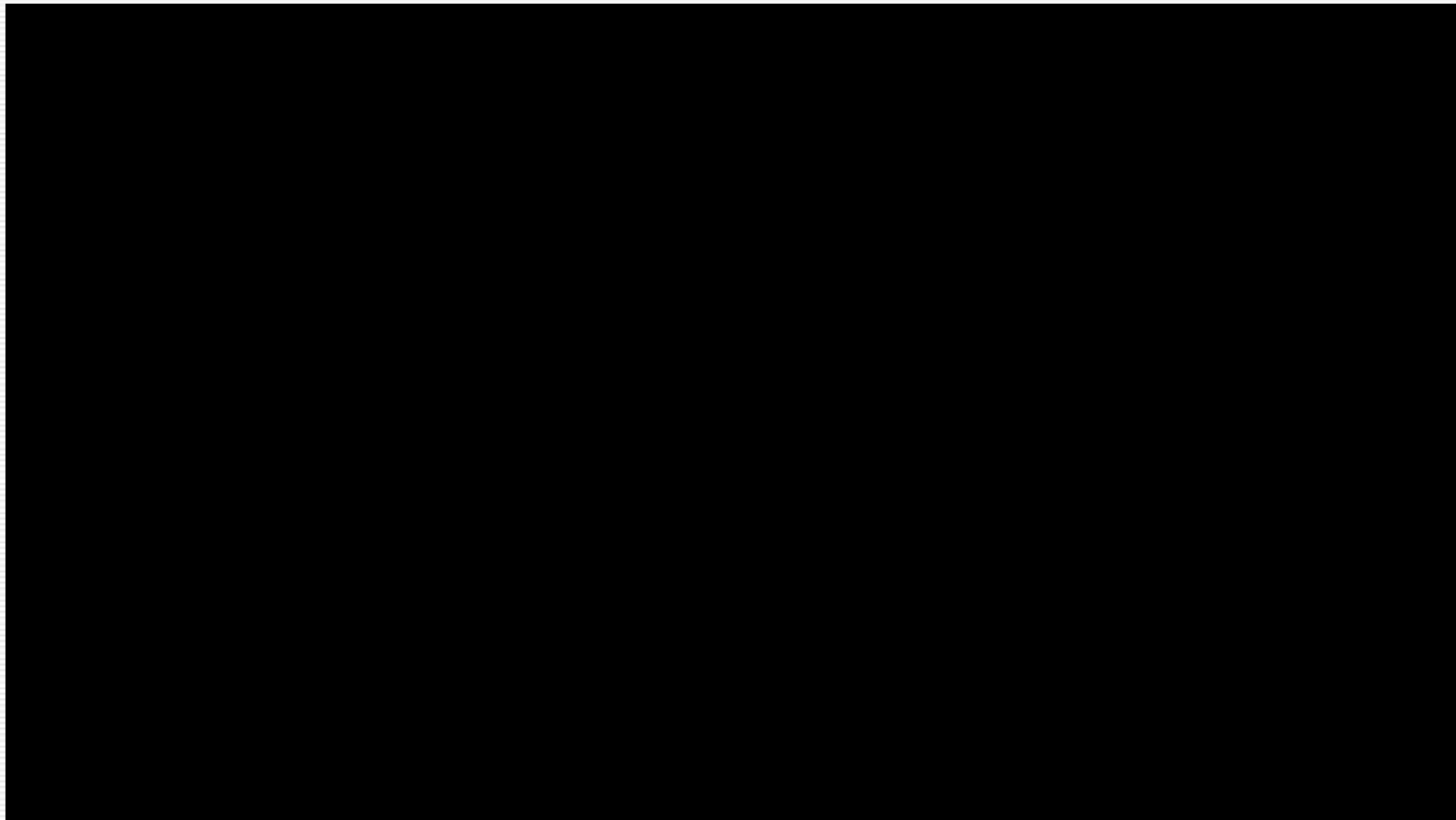


Angste lösen in Minuten
(mittels Hypnoanalyse)



<http://www.hypnose-doktor.de/hypnose-ausbildung/>

Hypnotherapie - Anwendungen



Dr. Norbert Preetz <http://www.hypnose-doktor.de>
Ausschnitte aus TV-Sendungen mit Dr. Preetz 13:56'

Hypnose-Praxis Dr. Preetz

Schmerzabschaltung mit Hypnose

Schmerzabschaltung mit Hypnose

Die Fähigkeit zur spontanen, sofortigen Schmerzabschaltung ist bei jedem Menschen vorhanden.

<http://www.hypnose-doktor.de/videos-hypnose/> 1:04'

Schmerzabschaltung mit Codewort



<http://www.hypnose-doktor.de/videos-hypnose/>

Schmerzabschaltung durch Hypnose



Schmerzabschaltung mit Hypnose

Die Fähigkeit zur spontanen, sofortigen Schmerzabschaltung ist bei jedem Menschen vorhanden.

<http://www.hypnose-doktor.de/videos-hypnose/> 4:38'

Schmerzempfindlichkeit



<http://www.hypnose-doktor.de/videos-hypnose/> 4:38'

Selbsthypnose - Potenziale

- Ein weiterer Vorzug der Selbsthypnose ist, dass man mit ihrer Hilfe **körperliche Prozesse beeinflussen** kann, die ohne Selbsthypnose (oder langjährige Yoga-Erfahrung) nicht beeinflussbar sind.
 - Wenn Sie die Selbsthypnose regelmäßig anwenden, werden Suggestionen ausgeführt, die im Bereich des biologisch Möglichen sind.
 - Was möglich ist, ist sehr viel mehr, als Sie sich wahrscheinlich vorstellen können.
 - Sie können beispielsweise lernen auf ein kurzes Kommando hin Schmerzen oder Stress abzuschalten, sich vollständig zu konzentrieren, oder auch eine "vergessene" Fremdsprache wieder zu aktivieren.
 - Es gibt keinen Bereich in Ihrem Leben, den Sie mit Hilfe der Selbsthypnose nicht positiv beeinflussen könnten.
-

Affirmationen / Suggestionen

- Seit Jahrzehnten ist bekannt, dass positive Affirmationen in der Lage sind, jeden Bereich des Lebens positiv zu beeinflussen und auch Heilung anzuregen.
 - Ein Problem dabei ist, dass die Suggestionen sehr häufig aufgesagt werden müssen, bis sie erste Wirkungen zeigen.
 - Wenn die Suggestionen dann auch noch einer eigenen Überzeugung widersprechen (ich schaffe das nie), dann werden sie vermutlich nie ihre Wirkung entfalten.
 - Und genau hier kommt die Selbsthypnose ins Spiel, denn mit ihrer Hilfe **erhöhen Sie die Kraft Ihrer Affirmationen um das 25- bis 200fache**.
 - Das hat zur Folge, dass Suggestionen nicht nur sehr viel schneller verinnerlicht werden, sondern auch, dass die Wahrscheinlichkeit, eine wünschenswerte Suggestion zu akzeptieren, sehr viel höher ist, denn Ihr Unterbewusstsein akzeptiert auch Suggestionen, die vom Bewusstsein in Frage gestellt oder als "unrealistisch" abgelehnt werden.
-

Selbsthypnose



Mein Name ist Dr. Norbert Preetz. Ich bin Diplompsychologe und Hypnosetherapeut und konnte in den letzten Jahren sehr viele Menschen auf ihrem Weg in ein selbst bestimmtes und glücklicheres und gesünderes Leben begleiten. Die Selbsthypnose hat dabei für viele eine wichtige Rolle gespielt. Auf meiner Website

können Sie sich Videomitschnitte mit Hypnosedemonstrationen und Rückmeldungen von Seminarteilnehmern ansehen.

So können Sie sich mit Selbsthypnose helfen

Sie können sich auch selbst hypnotisieren! Besonders bewährt hat sich die Selbsthypnose z.B. bei der **Behandlung von Schlafstörungen, Hautkrankheiten und chronischen Schmerzen**. Bei einem guten Hypnosetherapeuten können Sie innerhalb einer einzigen Hypnose-Sitzung erlernen, sich selbst zu hypnotisieren. So können Sie eigenständig Ihre Verhaltensänderungen erreichen (z.B. abnehmen oder Nichtraucher werden), die Selbstheilung Ihres Körpers unterstützen oder auch Erfolgsblockaden lösen.

Möchten Sie Selbsthypnose erlernen, nehmen Sie bitte [hier](#) Kontakt zu mir auf!

Je weiter Sie lesen, umso mehr werden Sie verstehen, was Hypnose so außergewöhnlich macht ...

Durch **Selbsthypnose und EFT (emotional Freedom Technique) aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte** und verändern Ihre Persönlichkeit zum Positiven.

<http://selbsthypnose-training.de/index/selbsthypnose/anwendungsgebiete/>
<http://selbsthypnose-training.de/index/selbsthypnose/selbsthypnose-lernen/>



Preis 425,00 €

<http://www.hypnose-doktor.de/seminar-aktivierung-der-selbstheilungskrafte/>

Seminar

Selbsthypnose Lernen – Seminar

"Lernen Sie an nur einem Tag, wie Sie mit Selbsthypnose Ihre eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihre Gesundheit verbessern und Ziele schneller erreichen!"

GRATIS für Live-Teilnehmer: Der neue Video-Kurs zum Seminar (sonst €179)!

**GRATIS-BONUS FÜR
TEILNEHMER**



Geschenk für Teilnehmer zur Veröffentlichung des neuen DVD-Kurses von Dr. Norbert Preetz:

NUR für Teilnehmer des Live-Seminars (auch für Wiederholer!)

Kompletter DVD-Kurs zum Seminar "Aktivierung der Selbstheilungskräfte" als digitaler Download (einzeln €179)

- ✓ Arbeiten Sie zuhause weiter mit den gelernten Techniken
- ✓ Vertiefen Sie den positiven Effekt
- ✓ Frischen Sie Ihre Kenntnisse jederzeit bequem zuhause wieder auf
- ✓ Steigern Sie die langfristige Wirkung der Seminarteilnahme

Alle Teilnehmer erhalten kostenlosen Zugang zum Video-Kurs!

JETZT ANMELDEN!

Voraussetzungen

- Ich muss es lernen wollen
- Ich muss regelmäßig üben
- Ich darf nichts erzwingen wollen – zulassen
- Voraussetzung: tiefe Entspannung

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. Die 28 an der Studie beteiligten Schmerzpatienten wurden Techniken der Selbsthypnose beigebracht, damit sie sich bei aufbrechenden Attacken in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen und damit den Schmerz mindern konnten. Die Studienteilnehmer konnten in den selbsthypnotischen Sitzungen bei ersten Anzeichen einer Attacke mit Trancobildern 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.

PHOTO: ANDREAS SCHNEIDER/STOCK/ALAMY.COM; ILLUSTRATION: MICHAEL JOST/ALAMY.COM

Wie? Von der Hypnose zur Selbsthypnose

□ Hypnose

- Vorgespräch
- Induktion mit der Fixationsmethode
- Therapiephase
- Rückführung
- Nachbesprechung

□ Selbsthypnose

- Ruhetönung
- Wanderung durch den Körper
- Abgewandelte Fixationsmethode
- AT mit Schwere und Wärme
- Zurücknehmen
- Überlegungen zu dem Erlebten

Was passiert?

- Was passiert bei der Selbsthypnose?
 - Der Proband produziert eigene Suggestionen
 - Versetzt sich aus eigenem Antrieb (autosuggestiv) in Hypnose
 - Verarbeitet eigene Suggestion, also er realisiert sie.
 - Körperliche Reaktionen
 - Pulsverlangsamung
 - Absinken der Körpertemperatur
 - Aufmerksamkeitsspannung lässt nach
 - Motorische Phänomene
 - Katalepsie
 - Kontakte zur Umwelt
 - Wahrnehmungsveränderungen
 - Die Ansprechbarkeit der Sinnesorgane ist herabgesetzt (u.a. Schmerzempfindlichkeit - Anästhesie)
 - Unbewusstes Lernen
- Was passiert wenn man dabei einschläft?
- Zu ändernde Dinge > Eins nach dem anderen

AT als Einstieg in die Selbsthypnose - Kurzformeln

- Schwer
- Warm
- Herz langsam und regelmäßig
- Atmung leicht („es atmet mich“)
- Sonnengefecht warm
- Stirn kühl
- Oder die Kurzform: denken Sie „schwer und warm“
- Denken der Formeln, fühlen der Formeln in den Körper hinein

Vorsatzformeln

- = hypnotische Suggestion
- Abhängig davon, „welchen Einfluss ich mir auf mich zulasse“
- Wir müssen wissen, was wir ändern wollen
- Vorsatzformeln müssen
 - Kurz
 - Prägnant
 - Positiv formuliert sein
 - Sollen formelhaft sein
 - Konkret sein
 - Möglichst bildhaft sein
- Die Formeln „mit innerer Stimme“ denken, fühlen
- Stets gleiche Wortwahl
- Ziel: sichere Verankerung im Unterbewusstsein

Checkliste zum Selbsthypnose-Training

Dr. Norbert Pletz – 39104 Magdeburg – Tel: 0391/5430132 – www.Selbsthypnose-Training.de

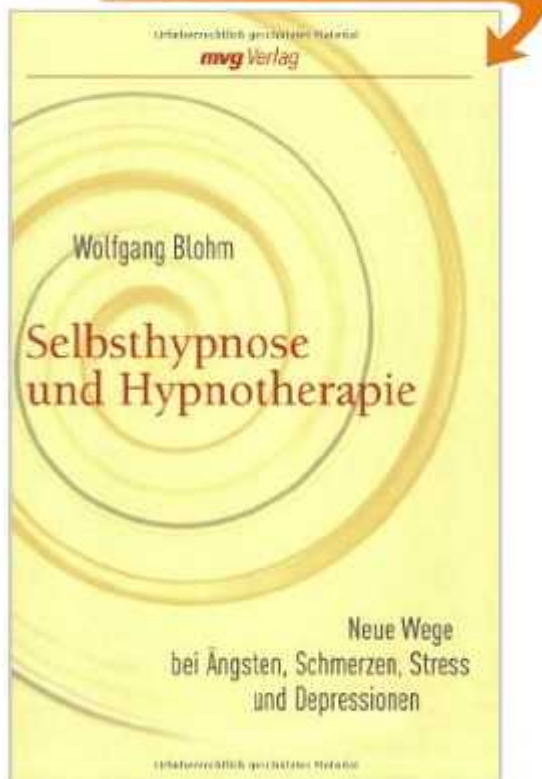
Dieses **Selbsthypnose-Protokoll** begleitet Sie bei Ihrem täglichen Selbsthypnose-Training. Bitte drucken Sie es aus und heften Sie es ausgefüllt ab. Aus Ihren Beobachtungen und dem Verlauf können Sie wichtige Rückschlüsse ziehen und Ihren Erfolg optimieren. Das Ausfüllen kann in Stichpunkten und Abkürzungen erfolgen und dauert nach kurzer Zeit nur eine Minute.

Datum:	Dauer der Sitzung:	Min.
Beginn:	Ende:	

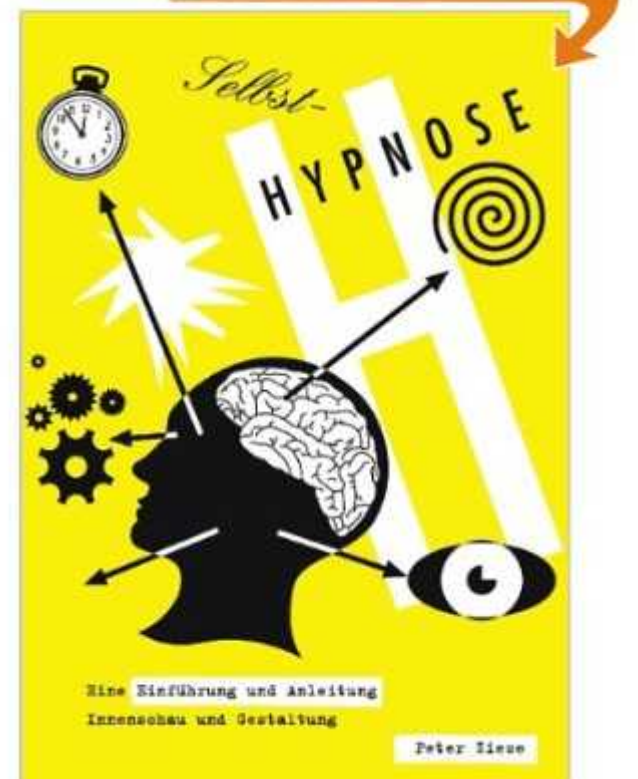
Welches Ziel bzw. Problem habe ich heute bearbeitet? (z. B. Erschöpfung, Schmerzlinderung, Abnehmen, Zielprogrammierung Marathonlauf)	
Wie leicht ist es mir heute gefallen, mich zu entspannen? (1 – 5) (1 = geringe Ausprägung, 5 = hohe Ausprägung)	
Welche Trancetiefe habe ich erreicht? (subjektiver Eindruck: 1 – 5)	
Ist das Selbsthypnose-Training heute für mich erfolgreich verlaufen? Wenn ja, was hat dazu beigetragen? Wenn nein, was kann ich morgen besser machen?	
Besondere Anmerkungen?	

Literatur

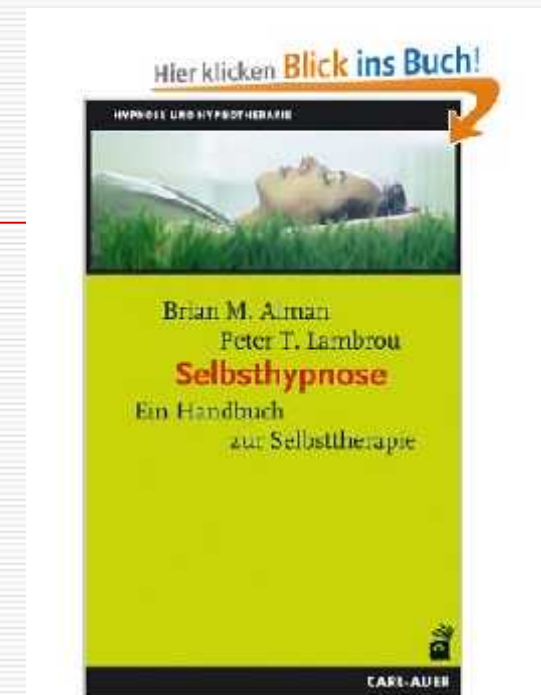
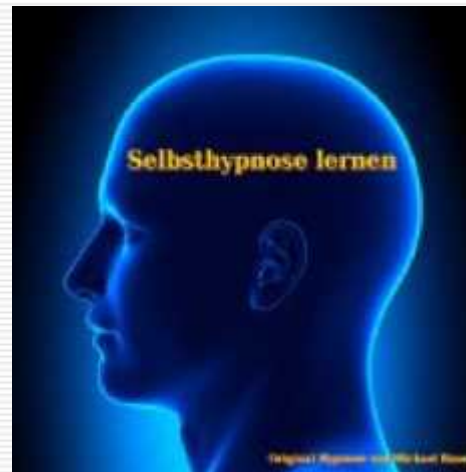
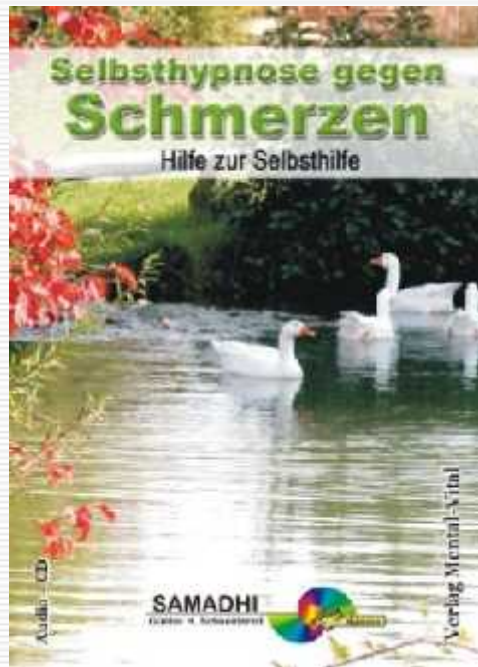
Hier klicken **Blick ins Buch!**



Hier klicken **Blick ins Buch!**



Bücher



Hypnose

Hypnose-CD

