

## Hypnose – was ist das? Hypnose – wie funktioniert das?

Hypnose ist eine effiziente Methode zur Therapie von Angstzuständen, Schlafstörungen, bei chronischen Schmerzen, aber auch zur Raucherentwöhnung, Gewichtsabnahme sowie zur Problemlösung bei Konflikten und zur Stärkung des Selbstvertrauens. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch sowie bei Traumata kann die Hypnose wahre Wunder wirken. Die Hypnosetherapie hat die Aufgabe, die im Unbewussten eines Menschen verankerte negative Programmierung durch positive Elemente zu ersetzen. Wird dies erreicht, so ist nach kurzer Zeit die innere Ordnung und Harmonie wieder hergestellt und Krankheitserscheinungen verschwinden. Die Hypnosetherapie stellt somit den einfachsten, kürzesten und ungefährlichsten Weg zur Stabilisierung des Menschen dar, und zwar ohne Medikamente und deren Risiken. Hypnose ist aber KEIN Wunder- oder Allheilmittel, auch wenn vielerorts versucht wird, Ihnen das Glauben zu machen. Eine fundierte Hypnosetherapie setzt die Mitwirkung des Patienten voraus, ein vertrauensvoller Dialog zwischen Hypnotisiertem und Hypnotiseur ist Grundvoraussetzung für das Gelingen.

Fachgerecht angewandt ist Hypnose frei von Nebenwirkungen. Neuere Studien, z.B. eine Studie der Universität Tübingen, haben in letzter Zeit die erstaunliche Wirkung der Hypnose, z.B. in der Gewichtsreduktion, bestätigt. Durch die Ausschaltung des *"inneren Kritikers"*, unseres Verstandes, wird es so möglich, neue Verhaltensweisen in vergleichsweise kurzer Zeit zu verinnerlichen.

Gerade wenn die Ursache für eine Erkrankung in der Vergangenheit liegt, und nicht mehr bewusst erinnert werden kann, kann die Hypnose ihr volles Wirkspektrum zeigen.

### Wann macht Hypnosetherapie Sinn?

- Bei chronischen Schmerzzuständen, Migräne
- Bei psychosomatischen Beschwerden jeder Art
- Bei Essstörungen jeder Art, Gewichtsreduktion
- Bei der Raucherentwöhnung
- Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen
- Bei unerfülltem Kinderwunsch
- Bei Lernproblemen
- Als Hilfe zur Problemlösung, Konfliktbewältigung
- Zur Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Zur Motivationssteigerung
- u.v.m.

Übrigens: Immer wieder werden wir gefragt, ob es möglich sei, dass man von der Hypnotherapie nicht mehr in den Wachzustand zurückkehrt. Diese Frage lässt sich ganz einfach beantworten. Da es ein natürlicher Zustand ist, ähnlich wie das Schlafen oder das Wachsein, besteht diese Gefahr nicht. Meist können wir nur relativ kurze Zeit in einem derartigen Trancezustand bleiben, obwohl wir meist, wenn wir ihn zu schätzen gelernt haben, gerne länger bleiben würden. Sie werden merken, wenn Sie selbst einmal Erfahrung mit dieser äußerst angenehmen Therapieform gemacht haben, Sie werden den entspannenden Effekt nicht mehr missen wollen.

### **Ist jeder hypnotisierbar?**

Ja, genau so, wie jeder Mensch schlafen oder wach sein kann, genau so kann auch jeder Mensch hypnotisiert werden. Allerdings nicht durch jeden! Die zu hypnotisierende Person muss es ihrerseits zulassen, andererseits muss auch die "*Chemie*" zwischen den beiden stimmen. Hypnose ist auch immer eine Vertrauenssache.

### **Bin ich in Hypnose willenlos?**

Nein, keine Angst, Ihr Verstand lässt sich nie völlig ausschalten, er ist nur deutlich weniger kritisch. Keiner muss also befürchten, dass er in Hypnose sein Vermögen überschreibt oder sonst vollkommen abwegige Dinge tut, die ihm schaden würden.

### **Kann man auch Kinder hypnotisieren?**

Ja, gerade Kinder sind sehr gut zu hypnotisieren und profitieren von dieser Therapieform. Gerne beantworten wir Ihnen alle Ihre noch offenen Fragen vorab.

### **Hypnose-CD's**

Im Sona Vita Verlag erhalten Sie unseren Bestseller "*Endlich schlank durch Hypnose*" oder unser Raucherentwöhnungsprogramm. Bitte benutzen Sie unser Bestellformular in unserem Online-Shop unter <http://sona-vita.jimdo.com> oder bestellen Sie direkt z.B. bei Amazon.

Hier gelangen Sie zu unserer Homepage zurück: [www.sona-vita.de/praxis](http://www.sona-vita.de/praxis)