

Hypnotherapie

Viele Menschen denken bei Hypnose an unseriöse Bühnenhypnosen und verbinden damit einen Zustand, in dem jemand willenlos ist. Damit hat Hypnotherapie aber nichts zu tun.

Ähnlich wie bei anderen Therapieformen geht es zunächst darum, mit welchen Problemen der Klient fertig werden möchte und welche Ziele er oder sie anstrebt. Es wird besprochen, welchen Auftrag die Klientin dem Therapeuten gibt – dies ist die Richtschnur.

Hypnotherapie spricht die Einheit von Körper und Seele an. Sie wird in der Regel als sehr angenehm erlebt.

Bei der Hypnotherapie geht es darum,

- in einem entspannten Zustand z.B. Sicherheit, Wohlbefinden und Kompetenzen zu erleben
- positive Erfahrungen für die Bewältigung eines Problems zu nutzen
- unbewusste Ressourcen zu nutzen
- sich auf innere Bilder einzulassen und ihre Kraft zu nutzen – ein wenig ähnlich wie beim Träumen, nur gezielter
- Lösungen zu finden nicht in erster Linie mit Hilfe des Verstandes, sondern auf einer emotionalen, vielleicht teilweise unbewussten Ebene.

Besonders geeignet für eine hypnotherapeutische Behandlung sind z.B. Ängste, die sich auf konkrete, umschriebene Situationen beziehen, wie Prüfungsangst, Angst, öffentlich zu sprechen oder Flugangst. Sie kann helfen bei der Bewältigung früherer schwieriger Erfahrungen (bei schweren traumatisierenden Erlebnissen natürlich eingebunden in eine umfassendere Therapie).

Aber auch für viele andere Probleme sind hypnotherapeutische Therapieelemente sehr gut nutzbar.