

FAQ terramedus® Hypnoseausbildung

Was ist Hypnose?

„Hypnose ist ein vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten, ein Zustand, der von einem anderen Menschen hervorgerufen werden kann und in dem verschiedene Phänomene spontan oder als Reaktion auf verbale oder andere Reize auftreten können. Diese Phänomene umfassen eine Veränderung des Bewusstseins und des Gedächtnisses, gesteigerte Empfänglichkeit für die Suggestion, Antworten und Gedanken beim Patienten, die ihm in seinem gewohnten Geisteszustand nicht vertraut sind.

Unter anderem können im hypnotischen Zustand Phänomene, wie die Anästhesie, die Paralyse (Lähmung), die Muskelstarre und vasomotorische (Erweiterung od. Verengung der Blutgefäße durch verschiedene Spannungszustände der glatten Gefäßmuskeln unter der Wirkung der Gefäßnerven) Veränderungen hervorgerufen und unterdrückt werden“

Diese 1955 von der Kommission der „British Medical Association“ angebotene Definition sagt in kürzester Form alles über das Wesen der Hypnose aus.

Bin ich während der Hypnose dem Hypnosetherapeuten ausgeliefert?

Nein! Wenn der Hypnosetherapeut Ihnen Suggestionen geben würde, die nicht Ihrer Zustimmung entsprechen, würden Sie selbst die Hypnose sofort abbrechen und die Augen öffnen. Außerdem wird in der Hypnosepraxis ein Vertrauensverhältnis zwischen Hypnosetherapeut und Klient aufgebaut und in der Regel auch eingehalten.

Kann ich in Hypnose Geheimnisse ausplaudern?

Unangenehme Fragen führen ebenfalls zur Beendigung der Hypnose. Der Klient öffnet die Augen und lehnt die Hypnose ab.

Kann es passieren, dass ich aus der Hypnose nicht mehr herauskomme?

Auch hier ein klares Nein! Wenn der Hypnotiseur den Rapport (die Verbindung) verliert und der Klient einschlafen sollte, wird jeder geschulte Hypnosetherapeut in der Lage sein, den Klienten angemessen wieder aufzuwecken. Ansonsten würde der Klient nach einem erholsamen Nickerchen wieder aufwachen.

In unserer Ausbildung zum Hypnosetherapeuten lernen Sie mit solchen Situationen sicher umzugehen.

Was spüre ich in der Hypnose?

Während der Hypnose nimmt der Klient alles wahr, was der Hypnosetherapeut sagt. Die Aufmerksamkeit ist gesteigert, bei einer gleichzeitigen tiefen Entspannung. Das Zeitgefühl kann sich stark verändern. - Der Klient meint hinterher, die Hypnose wäre viel länger oder kürzer gewesen.

Eine angenehme Wärme und Schwere oder auch Kühle und Leichtigkeit kann wahrgenommen werden.

Anfangs können noch Gedanken hin und her schwirren, die allerdings mehr und mehr nachlassen.

Die vorher ggf. abgesprochenen Suggestionen können intensive Gefühle und visuelle Wahrnehmungen oder Erinnerungen auslösen, die für das therapeutische Ziel der Hypnose sehr hilfreich sind.

Nach der Hypnose fühlt sich der Klient oft sehr entspannt mit einem verbesserten Allgemeinzustand.

Der Hypnosetherapeut achtet darauf, dass der Klient die Praxis erst in einem wachen Zustand verlässt.

Kann Hypnose gefährlich sein?

Unsere geschulten Hypnosetherapeuten erhalten eine ausführliche Unterweisung in den Kontraindikationen der Hypnose.

Die Hypnose sollte bei Anfallsleiden wie Epilepsie oder bei schweren psychischen Erkrankungen, Schizophrenie, geistig Behinderten, Trauma, Drogenkonsum und starken Herz – Kreislauf Problemen nicht angewendet werden.

Um hier nur ein paar Kontraindikationen zu nennen – Die Liste ist nicht vollständig!

Der Hypnosetherapeut führt beim Erstgespräch eine ausführliche Anamnese durch und setzt sich, falls erforderlich, mit dem behandelnden Arzt in Verbindung.

Darf ich Hypnose als Nichtmediziner anwenden?

In Deutschland gilt die Hypnose als ein Entspannungsverfahren und ist verwandt mit Autogenem Training oder Yoga. Der Hypnosetherapeut als Nichtmediziner darf die Hypnose zu Entspannungszwecken, Stressabbau und zur Prävention anwenden.

ZB. Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion dürfen angewendet werden, wenn kein zusammenhängendes Krankheitsbild vorhanden ist.

Es ist darauf zu achten, dass keine Diagnosen und Behandlungen bei Erkrankungen durchgeführt werden. Hierfür ist grundsätzlich eine Heilerlaubnis erforderlich!

Welche Hypnose Anwendungen darf ich als Nichtmediziner durchführen?

- Ausrichtung auf ein Ziel
- Beziehungs-Probleme lösen
- Charisma verbessern
- Entscheidungsfindung allgemein
- Sicher und gelassen in die Prüfung
- Gedächtnis und Konzentration stärken
- Gewichtsreduktion (wenn keine krankhafte Genese)
- Leistungssteigerung allgemein
- Motivationstraining für Beruf oder Sport
- Phantasiereisen
- Raucherentwöhnung (wenn keine krankhafte Abhängigkeit)
- Rückführungen zu Erlebnissen aus diesem Leben
- Rückführungen in frühere Leben
- Schlafverbesserung (keine krankhaften Schlafstörungen)
- Schüchternheit
- Selbstbewusstsein steigern
- Selbstheilungskräfte aktivieren (zur Prävention)
- Selbstvertrauen steigern
- Sporthypnose zur Leistungssteigerung
- Steigerung der Sinneswahrnehmungen
- Superlearning
- Tiefenentspannung
- Selbsthypnose mit themenbezogenem Ankersetzen
- Verspannungen lösen (wenn keine krankhafte Ursache)
- Sicheres Auftreten – frei und sicher sprechen – Lampenfieber
- Wellness - Anwendungen
- Wunschhypnose
- Zielfindung

Die Hypnose lässt sich mit vielen Methoden kombinieren:

z.B. mit Massage, Reiki, Gesprächstherapie, NLP uvm.