

FAQ terramedus® Hypnoseausbildung

Was ist Hypnose?

„Hypnose ist ein vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten. Es ist 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 der Person unter Hypnose sowie gesteigerte Empfänglichkeit für die Suggestion, Antworten und Gedanken beim Patienten, die diesem 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 oder 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 Dir Suggestionen geben würde, die nicht Deiner Zustimmung entsprechen, würdest Du 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 lernst Du 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.

Die Liste der Kontraindikationen ist nicht vollständig. Die Aufzählung dient vorrangig der beispielhaften Darstellung von Gegenanzeigen für eine Hypnose.

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.

Ein Arztbesuch ist bei pathologischen bzw. unklaren Symptomen unersetzlich. Hypnose richtet sich im Sinne des Präventionsgesetzes (PrävG) ausschließlich an gesunde Menschen. Du darfst keine Heilungsversprechen geben. Hierfür ist grundsätzlich eine Heilerlaubnis erforderlich! Hypnose-Therapie darf nur zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der präventiven Gesunderhaltung angeboten werden.

Zum Beispiel: Zur Raucherentwöhnung und zur Gewichtsreduktion, wenn kein zusammenhängendes Krankheitsbild (bsp. Adipositas) vorhanden ist.

Welche Hypnose Anwendungen darf ich als Nichtmediziner durchführen?

- 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)
- 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
- Sicheres Auftreten – frei und sicher sprechen – Lampenfieber
- Wellness - Anwendungen
- Erarbeiten von Zielen

Die Hypnose lässt sich mit vielen Methoden kombinieren:

z.B. mit Massage, Gesprächstherapie, NLP, Gestalt- und Ausdruckstherapie uvm.®

 **terramedus**[®]
Akademie für Gesundheit