

## **Wie lange dauert die Hypnosetherapie und wer sollte sie anwenden?**

Das Problem des Patienten muss im Gespräch herausgearbeitet werden, um dann eine für den jeweiligen Patienten spezifische Hypnose zu entwickeln. Um zu helfen, muss man das Problem in der Regel in mehreren Sitzungen bearbeiten. Die Anzahl, die man benötigt, ist sehr unterschiedlich und hängt vom Einzelfall ab. Eine Problem- oder Konfliktbearbeitung ist durch eine alleinige Trance zumeist nicht möglich.

Deshalb wird die Hypnose normalerweise nicht als selbständiges Verfahren angewandt, sondern wird in eine Psychotherapie/Hypnosetherapie eingebettet.

Die Hypnose wird immer auf den einzelnen Patienten zugeschnitten und ist nicht übertragbar auf andere Fälle. Die Behandlung sollte kompetent und verantwortungsvoll durchgeführt werden. Deshalb gehört sie in die Hände psychotherapeutisch geschulter Ärzte oder Psychologen.

***Sprechen Sie mich an, ich berate Sie gern in einem individuellen Gespräch!***

***Ihre  
Dr. med. Sigrid Geldmeyer***



**Dr. med. Sigrid Geldmeyer**

**Psychotherapeutische Medizin  
Allgemeinmedizin**

Psychotherapie - Hypnosetherapie

Gatower Straße 91 · 13595 BERLIN

Tel. 030/36 80 87 82 · Fax. 030/36 80 87 84

sigrid.geldmeyer@dgn.de



HYPNOSE-THERAPIE

**Die Hypnose-Therapie**

# Die Hypnose-Therapie

## **Was ist Hypnose?**

Hypnose (abgeleitet von Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes) hat mit dem Schlafen an sich nicht viel gemein. Sie bezeichnet eher den Zustand einer vorübergehenden gezielten Aufmerksamkeit und tiefer Entspannung (**Trance**). Diese Trance ist die Grundvoraussetzung für eine Therapie, nicht aber die Therapie selbst. Es bedeutet im Grunde, gedankenverloren zu sein. Ähnliche Situationen kennen wir vom Lesen eines spannenden Buches oder von einer langen Autofahrt, bei der man die Welt um sich herum völlig vergisst.

## **Wer ist hypnosefähig?**

Voraussetzung ist nicht eine Willenlosigkeit. Erforderlich ist aber ein gewisses Maß an Intelligenz, die Fähigkeit sich zu konzentrieren, d. h. die Aufmerksamkeit zu bündeln und die Fähigkeit, innere Bilder zu entwickeln. Auch Kreativität oder Willensstärke oder beides sind günstig, um eine Hypnose gelingen zu lassen.

## **Warum wende ich Hypnose an?**

Im Alltag sind wir zumeist einer großen Zahl von Eindrücken oder Reizen ausgesetzt, die sozusagen alle gleichzeitig auf uns einströmen. Erst dann, wenn ich mich auf eine Aufgabe konzentriere, z. B. eine Rechenaufgabe, gelingt es mir, einen Großteil der Außenreize wegzufiltern. Nur dann bin ich überhaupt in der Lage, die Aufgabe zu lösen. Ein solches Wegfiltern von Außenreizen ist durch eine Trance möglich. Bei innerpsychischen Konflikten ist es oft so, dass der Patient infolge einer Überflutung durch Innenreize an der Lösung seines Konflikts gehindert wird, z. B. dadurch, dass er meint, nicht gut genug zu sein oder dass er Angst hat zu versagen oder dass er Angst hat sich zu trennen. In der Hypnosetherapie kann es gelingen, diese störenden Innenreize sozusagen wegzufiltern.

## **Wie verläuft die Behandlung?**

Bei der Einleitung der Trance mit speziellen Sprachtechniken durch den Therapeuten wird die Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen hin auf das Innenleben des Patienten gelenkt. Die „moderne klinische Hypnose“ zeichnet sich dadurch aus, dass das Ziel der Aufmerksamkeit immer positiv ist (z. B. ein schönes Erlebnis aus dem Urlaub). Beim Übergang in den Zustand der Trance kommt es zu einer körperlichen Entspannung: Der Puls wird ruhig, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur lockert sich.

So kann man erreichen, dass der menschliche Organismus umschaltet, weg von der Erregung des Wachzustands und hin zu einem Zustand der Ruhe, der inneren Harmonie, Entängstigung und mehr Distanz. Dies ist auch bei psychosomatischen Krankheiten wichtig. Aber man kann noch mehr erreichen, z. B., dass die Patienten ihr jeweiliges Problem aus einer größeren Distanz und mit weniger Angst erleben können oder auch, dass sie über positive Erwartungen/Vorstellungen Einfluss auf ihre Ängste nehmen können, d. h., dass der jeweilige Patient über seine Vorstellungstätigkeit Einfluss auf akute oder chronische Schmerzen nehmen kann, aber auch auf das Immunsystem, was insbesondere bei Hautkrankheiten und Krebs von Bedeutung ist.

## **Bei welchen Krankheiten kann Hypnose angewandt werden?**

*Hypnose kann angewendet werden bei*

- **Ängsten/Phobien**
- **Depressionen**
- **Burn-Out-Syndrom**
- **akuten und chronischen Schmerzen**
- **immunologischen Krankheiten wie Hautkrankheiten**
- **Krebs**
- **Süchten**
- **sexuellen Problemen**
- **psychosomatischen Beschwerden (z. B. Tinnitus)**

Sinnvoll ist eine Hypnose aber auch bei der **Raucherentwöhnung**, einer **Veränderung des Essverhaltens**, der **Burn-Out-Prophylaxe** oder auch einfach nur zur **Selbsterfahrung**.