

# Hypnose - Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg

**Christina Sell**

**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

**Hypnosetherapeutin**

**Physiotherapeutin**

Hypnose ist kein Schlaf, sondern ein Zustand der erhöhten Konzentration, wobei das Bewusstsein in den Hintergrund tritt. Dies erlebt jeder von uns mindestens zweimal täglich. Kurz vor dem Einschlafen und Kurz vor dem Aufwachen. Das Gefühl in Hypnose ist sehr angenehm und lässt in uns ein tiefes Ruhe- und Entspannungsgefühl entstehen. Es ist möglich, sich in tiefer Hypnose in wenigen Minuten genauso oder mehr zu erholen, wie in mehreren Stunden Schlaf. Selbstheilungskräfte können aktiviert, und mentale – psychische Kräfte verbessert werden. Zudem lässt die Hypnose sich gut mit bioenergetischen Behandlungsverfahren oder mit medikamentöser Therapie kombinieren.

Viele Menschen können nicht glauben, dass Hypnose auch bei körperlichen Erkrankungen und Symptomen helfen kann. Aber die moderne Hypnosetherapie ist eine der effizientesten, nachhaltigsten und sanftesten Methoden wenn es um die Behandlung von psychischen Problemen geht, und das ganz ohne Medikamente und Nebenwirkungen.

Da bei der Entstehung fast jeder Erkrankung emotionale Ursachen eine Rolle spielen, kann die Hypnosetherapie nahezu universell eingesetzt werden. Die Bereiche sind sehr breit gefächert.

Wir Menschen bestehen aus Körper, Geist und Seele. Nichts davon steht für sich allein, alles ist miteinander verbunden. Jeder Teil beeinflusst den anderen.

Wenn wir uns die Psychosomatik betrachten, können wir feststellen, dass die Psyche starken Einfluss auf den Verlauf von verschiedenen Krankheitsbildern hat, manche sogar hervorrufen kann. Mit anderen Worten bedeutet das; seelisch-emotionale Wunden aus der Vergangenheit rufen Symptome hervor, für die es in der Schulmedizin keinen Befund gibt.

Die wenigsten Menschen wissen, dass belastende Emotionen zum Beispiel chronische Schmerzen wie Migräne, Kopf- Rückenschmerzen, Reizdarm oder Reizmagen, andauernde Müdigkeit oder sogar Herzinfarktsymptome etc. auslösen können.

Jedoch die Untersuchungen bei unterschiedlichen Fachärzten bleiben ohne Befund und so bekommen die Patienten zu hören; Sie sind organisch vollkommen gesund,

bitte machen Sie eine Psychotherapie. Diese wird sehr lange andauern, Zeit und Geduld kosten. Das Ergebnis lässt auf sich warten, und die Betroffenen leiden in dieser Zeit weiter.

In solchen Fällen führt die ursachenorientierte Hypnose in der Regel schon in 1-3 Sitzungen dazu, die psychischen Ursachen der Symptome zu finden, die im Unterbewusstsein gespeichert sind.

Oft ist den Menschen die Ursache nicht bewusst. Manche Menschen haben eine Vermutung in Bezug auf die Ursache, was aber die Symptome nicht verschwinden lässt.

Die ursachenauflösende Hypnosetherapie, auch Hypnoanalyse genannt, ist ein moderner Therapieansatz und eine der wirksamsten und nachhaltigsten Methoden die es heutzutage gibt.

Wird das ursächliche Ereignis, das in den allermeisten Fällen in der Kindheit entstanden ist, durch die Arbeit mit dem Inneren Kind gelöst, hat das Unterbewusstsein keinen Grund mehr, das Symptom zu produzieren.

Der Hypnotiseur gelangt mit Hilfe einer tiefen hypnotischen Trance zum Unterbewusstsein des Patienten, wo er alles Wichtige zum auslösenden Ereignis abrufen kann.

Durch diese Herangehensweise können negative Gefühle, Gedanken, limitierte Glaubenssätze oder Überzeugungen aufgespürt, neutralisiert, und anschließend neu programmiert werden. Dieser Prozess verhilft dem Patienten zu neuer Leichtigkeit, Lebensfreude und einer Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Viele Patienten stellen nach einer erfolgreichen Behandlung fest, dass Sie – ganz von selbst - ohne darauf achten zu müssen, anders fühlen, denken und handeln.

Die ursachenorientierte Hypnose ist keine Langzeittherapie. Erfahrungsgemäß ist es so, dass die meisten Themen in wenigen Sitzungen aufgelöst werden können. Die Veränderungen sind sehr intensiv, sofort spürbar und lang andauernd.

Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass es mittels Hypnose möglich ist, krankheitsfördernde Verhaltensmuster und Gewohnheiten aufzulösen, um diese durch neue, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu ersetzen.

Beispiele dafür sind eine Änderung des Essverhaltens oder die Raucherentwöhnung, die zu Übergewicht und Krankheiten führen.

**Das Wichtigste ist aber, dass eine Veränderung und Heilung nur geschehen kann, wenn der Patient dies zulässt und sein Problem wirklich loslassen möchte.**

## Zusatzinfo

### Bei welchen Erkrankungen/ Themen kann die Hypnose angewendet werden?

#### Zum Beispiel:

Ängste & Phobien (Panikattacken, Generalisierte Angststörung, Todesangst)

Seelische Störungen wie Depressionen, Zwänge

Traumata (Posttraumatische Belastungsstörungen)

Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)

Süchte

Essstörungen

Magen - und Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa, Magengeschwüre)

Allergische Erkrankungen (Heuschnupfen, Neurodermitis)

Asthma

Sprachstörungen (Stottern)

sehr erfolgreiche Anwendung bei Schmerzerkrankungen wie Kopfschmerz, Migräne,

Schmerzen bei medizinischen Eingriffen

Lösen von persönlichen und beruflichen Blockaden

Steigern der Kreativität & Erreichen von Zielen

Steigerung des Selbstbewusstseins, mentaler Stärke & Wohlbefinden

Stressmanagement- Stressreduktion – Burnoutprävention

Motivationstraining – Gedächtnistraining – Superlearning

Trauerarbeit