

1. Was ist klinische Hypnose und wie wirkt Sie?

Hypnose ist eine hocheffiziente Therapieform, die darauf spezialisiert ist, Ressourcen und Potentiale eines Menschen freizusetzen und zu nutzen. Klinische Hypnose oder Hypnosetherapie ist nicht zu verwechseln mit Bühnenhypnose oder irgendwelchen „mystischen“ Verfahren, sondern nutzt die Fähigkeit des Organismus, in Trancezuständen Kräfte freizusetzen, die z. B. zur Entspannung, Schmerzkontrolle und der Nutzung von Ressourcen dienen können.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es für unser Gehirn kaum einen Unterschied macht, ob man Dinge „in Wirklichkeit“ erlebt oder sie nur durch intensive Vorstellung „erlebbar“ macht. Der Körper reagiert somit auf inneres Erleben mit denselben Empfindungen wie im realen Leben.

2. Was passiert mit mir?

Während einer Hypnose sind Sie in einer angenehmen Tiefenentspannung. Das bedeutet: der Körper ist in einem schlafähnlichen Zustand, der Geist hingegen ist hellwach. Sie bleiben ständig im Vollbesitz Ihrer eigenen Wertvorstellungen und Ansichten und bekommen auch während der Hypnose alles mit, was im Außen passiert.

3. Verliere ich während der Hypnose die Kontrolle?

Nein, ganz im Gegenteil! Sie gewinnen sogar an Kontrolle, denn Sie haben in Trance Zugriff auf Ressourcen Ihres Unbewussten.

4. Kann es passieren, dass ich aus einer Trance nicht mehr aufwache?

Nein, das kann nicht passieren.