

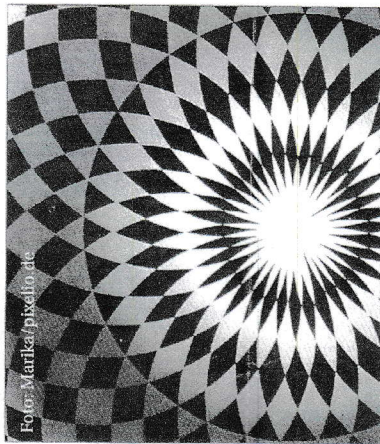
Der Erfolg der Hypnose

Hypnose ist eine uralte Heilkunst und heute so modern wie nie. Wissenschaftliche Studien bestätigen ihre Wirksamkeit und immer mehr Menschen profitieren von ihrer Anwendung.

Sie bewährt sich in vielen Bereichen der Medizin, der Psychotherapie und im Alltag. Beispielsweise im Einsatz gegen Schmerzen, in der Behandlung von Allergien, Sucht, Ängsten und anderen psychischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Tinnitus, Schlafstörungen und auch in der Krebstherapie. Viele Sportler nutzen Hypnose als mentales Training. Im Coaching werden Hypnosetechniken angewendet und auch in der Geburtsvorbereitung und bei unerfülltem Kinderwunsch zeigt Hypnose gute Erfolge.

Wie entsteht Hypnose und wie wird sie genutzt?

Hypnose ist ein Fokussieren der Aufmerksamkeit nach innen, wodurch ein veränderter Bewusstseinszustand erzeugt wird, den man



Trance nennt. Dieser ist physiologisch messbar. Die Fähigkeit, in Trance zu gehen, ist angeboren und jedem in ähnlicher Form z.B. als Tagträume oder Meditation bekannt. Viele denken, in Trance sei man weggetreten und fremdbestimmt – das stimmt so nicht. In der modernen klinischen Hypnose wird der Patient durch den Therapeuten angeleitet, um die Hypnose für sich optimal zu nutzen und mit seinem eigenen „Unbewussten“ zusammenzuarbeiten. Körperfunktionen können reguliert und Wissen um eigene Probleme, Krankheitsursachen und Lösungsmöglichkeiten aus sich

selbst heraus geschöpft werden. In Hypnose ist es möglich, auf innere Vorgänge einzuwirken, die wir ansonsten ganz unbewusst regulieren. Blutdruck und Pulsfrequenz können gesenkt, das Immunsystem stimuliert und die Wahrnehmung, etwa die von Schmerz, verändert werden. Dabei wird unter anderem mit inneren Bildern und Symbolen gearbeitet. So können wir auch unser inneres Fühlen und Erleben ändern und uns unbewusstes Wissen und innere Stärken verfügbar machen. Symptome können verschwinden und Heilung wird möglich. Hypnose kann vielen helfen. Ob für Zahnbehandlungen ohne Angst und Schmerz, um den Blutdruck in den Griff zu bekommen, Nichtraucher zu werden oder Selbsthypnose für eigene Ziele zu lernen – Hypnose wird sowohl als tief entspannend als auch als anregend und kreativ erlebt und erhöht die eigene Kompetenz. Informationen zu Hypnose und Hilfe bei der Suche nach seriösen und gut ausgebildeten Therapeuten bieten die Fachgesellschaften. (Die Bezeichnung Hypnosetherapeut ist in Deutschland nicht geschützt.) Weitere Infos unter www.deutsche-autosystemhypnose.de

Red.: Deutsche Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.

· Anzeige ·

hypnoline

Dipl.-Psych. Eva Renartz

Das Kursprogramm für alle, die das Potential von Hypnose als Lebenskunst für sich entdecken möchten

hypnoline® für Wunschgewicht und Wohlfühlfigur

16. - 17. Januar & 4. Februar 2015 in Mainz

Lernen Sie in diesem 3-tägigen Kurs, entspannt in Trance zu gehen und Ihr unbewusstes Wissen und Können für Ihre Gesundheit und Fitness zu nutzen. hypnoline® bietet eine Anleitung zur Selbsthypnose, keine Heilbehandlung.

Strukturiertes
Selbsthypnosetraining

Kurse zu vielen
weiteren Themen

Zentrum für Angewandte Hypnose
Bonifaziusstrasse 2, Mainz Tel. 06131-363662

www.renartz.de