

Patienteninformation

Hypnosetherapie ist etwas ganz natürliches, Hypnose ist kein Schlaf.

Hypnose leitet sich von dem griechischen Wort Hypnos ab, was soviel wie Schlaf bedeutet. Ein Mensch in Hypnose sieht auf den ersten Blick auch so aus, als würde er sich in einem schlafenden Zustand befinden.

Mit „Schlaf“ ist eine tiefe Entspannung des Nervensystems und des Körpers gemeint. Der Glaube, im Trancezustand würde man nichts mehr wahrnehmen, ist weit verbreitet, aber nicht korrekt. Ein Patient kann daher auch jederzeit wieder aufwachen, wann immer er möchte. [Hypnose](#) ist ein sehr angenehmer und entspannter Zustand. Der Körper schläft, das Unterbewusstsein ist wach und aufnahmebereit. Deshalb kann ein Mensch bei der Hypnosebehandlung weiterhin alles um sich herum wahrnehmen, während der Hypnosetherapeut mit dem [Unterbewusstsein](#) kommuniziert.

Jeder Mensch hat die mentale und körperliche hypnotische Ruhe in ähnlicher Form schon erlebt und erlebt das auch öfter, zum Beispiel bei einer langen Autofahrt, wenn Sie auf das Fahren konzentriert sind und gar nicht mehr mitbekommen was im Radio läuft. Oder Sie stehen am Fenster und träumen, bekommen gar nicht mit das jemand den Raum betritt. Erst wenn diese Person Sie anspricht, bemerken Sie sie. Ein treffender Vergleich ist auch der Zustand vor dem Einschlafen, wenn Ihr Körper entspannt und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen, bevor eine Tiefschlafphase beginnt.

Hypnose hat nichts mit Zauberei zu tun, auch wenn dies in gewissen Hypnose-Shows oft vermittelt wird. Bei der Hypnose handelt es sich um eine einfache und besondere Form der Tiefenentspannung, wobei eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein in der Hypnose ermöglicht wird.

Im Prinzip ist jeder hypnotisierbar der auch schlafen kann. Das einzige was einen Menschen daran hindern kann in Hypnose zu fallen, ist der eigene Wille und eine tiefe Angst vor dem Zustand. Wenn ein Mensch also innerlich dazu bereit ist hypnotisiert zu werden und auch keine Angst davor hat, dann kann er auch sehr schnell eine sehr tiefe Hypnose erreichen.

Der Zustand im Gehirn, der durch die Hypnose hervorgerufen wird, ist mit den Bewusstseinszuständen vergleichbar, die während des autogenen Trainings oder der Meditation erreicht werden können. Dem von J.H. Schultz entwickelten autogenen Training liegt übrigens die Hypnose zugrunde. Genau genommen handelt es sich bei der Meditation und beim autogenen Training um eine Form der Selbsthypnose.

Es ist immer schwierig, einen geeigneten [Hypnosetherapeuten](#) zu finden, weil es immer gute und weniger gute gibt. Ein Hypnosetherapeut sollte über Erfahrung und eine medizinische Ausbildung verfügen. Vielleicht nehmen Sie doch eine etwas längere Fahrt auf sich, denn mit einem guten Hypnosetherapeuten werden Sie auch einen Behandlungserfolg erzielen.

Das schöne an der Hypnosetherapie ist, dass sie auch wirkt, wenn Sie nicht an Hypnose "glauben"!

[Klaus J. Benner, Heilpraktiker](#)

Berliner Straße 125

42275 Wuppertal

Telefon: 0202 - 666615