

Mythos Hypnose

Mythos Hypnose

10 Fragen und Antworten



1. Was ist Hypnose?

Benannt nach Hypnos, dem Gott des Schlafes aus der griechischen Mythologie, ist Hypnose das wohl älteste, bekannteste und weltweit am häufigsten praktizierte Naturheilverfahren.

Die Anwendung von Hypnose ist eine uralte Methode bei Heilungszeremonien aller Art und unterschiedlichster Kulturen. Genau genommen ist die hypnotische Trance sogar so alt wie die Menschheit, denn es handelt sich dabei um einen ganz natürlichen Bewusstseinszustand, den wir z. B. erleben, wenn wir gedankenverloren Tagträumen oder einfach über etwas „die Zeit vergessen“.

2. Warum Hypnose?

Hypnose ermöglicht eine eigenverantwortliche und lösungsorientierte Auseinandersetzung mit Problemen, die uns belasten.

Das Erleben innerer Bilder im Zustand tiefer Entspannung stärkt die Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung und macht vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Talente, die in uns schlummern, erkennbar. So können Lösungen entwickelt, und wie auf einer inneren Bühne, ausprobiert und geübt werden. Positive Leitsätze unterstützen die Fixierung auf den gewünschten Zielzustand, helfen das Erlebte zu verankern und Veränderungen im Alltag gezielt umzusetzen.

Weiterführende Informationen,
Seminare und Termine:

SANDRA LUKA

Hypnose | Therapie | Coaching

Praxis für Hypnose im Kastanienhof
Kleine Rainstraße 44
22765 Hamburg

Telefon: 040 57 24 04 56

Mobil: 0173 633 44 04

info@heilraum-luka.de

www.heilraum-luka.de

facebook.com/HypnoseHamburg.SandraLuka

Mythos Hypnose

Mythos Hypnose

10 Fragen und Antworten
für Neugierige und Interessierte



SANDRA LUKA

Hypnose | Therapie | Coaching

www.heilraum-luka.de

facebook.com/HypnoseHamburg.SandraLuka

3. Was macht Hypnose so wirkungsvoll?

Nur ca. 2–4 % unseres Fühlens und Handelns werden von unserem denkenden Verstand bestimmt, die restlichen 96–98 % unterliegen dem Einfluss unseres Unterbewusstseins. Hypnose beschäftigt sich mit genau diesen unbewussten Prozessen und wie wir sie in einer hilfreichen Art und Weise aktivieren und nutzen können. Die enge Verknüpfung des Unterbewusstseins mit unserer Gefühlswelt, aber auch mit Nerven- und Hormonsystem, erklärt die positive Wirkung von Hypnose auf allen Ebenen.

4. Ist Hypnose gefährlich?

Nein – Hypnose gehört zu den am besten wissenschaftlich untersuchten und dokumentierten Verfahren innerhalb der Naturheilkunde und hat sich bei einer Vielzahl von körperlichen, psychischen und sozialen Leiden als wirkungsvolle Methode bewährt. Unzählige Studien belegen die Erfolge.

Von einem gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt, birgt eine Hypnose keinerlei Gefahren in sich.

5. Wie fühlt sich eine Hypnose an?

Hypnose wird in erster Linie als tief erholsam erlebt. Das Zeitempfinden ist verändert und die Außenwahrnehmung unserer Sinne deutlich herabgesetzt. Alles Unwichtige im Außen wird dabei ausgeblendet.

Ein Zustand, der zwischen entspanntem Wachsein und aktiver, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit liegt.

6. Was passiert im Körper?

Der Körper hypnotisierter Menschen ist im Ruhemodus. Das vegetative Nervensystem schaltet um auf Entspannung, was u. a. zu folgenden körperlichen Veränderungen führt:

- Entspannung der Muskulatur
- Blutdruck und Atemfrequenz sinken
- Verminderte Ausschüttung von Stress-Hormonen
- Aktivierung des Immunsystems
- Erhöhte Aktivität der rechten Gehirnhälfte (Bilder, Gefühle, Erinnerung, Intuition)



7. Kann der Hypnotiseur mich manipulieren oder mich dazu bringen etwas zu erzählen oder zu machen, was ich nicht will?

Nein, abgesehen davon, dass ein verantwortungsvoller und gut ausgebildeter Therapeut so etwas auch niemals versuchen würde, erzählen und machen Sie, selbst in tiefer Trance, nur das, was Sie wollen.

Sie allein entscheiden, ob Sie den Vorschlägen des Therapeuten folgen und Ihr Unterbewusstsein akzeptiert auch nur solche Sichtweisen und Informationen, die für Sie sinnvoll, zumutbar und heilsam sind.

8. Bin ich in Hypnose ausgeliefert und willenlos?

Nein, Sie behalten in jedem Moment die Kontrolle und können eine Hypnose jederzeit ganz eigenständig unterbrechen oder beenden, wenn Sie das möchten. Hypnose ist ja keine Bewusstlosigkeit.

Ganz im Gegenteil, eine Hypnose wird sehr bewusst und hoch konzentriert erlebt und kann in den meisten Fällen auch vollständig erinnert werden.

9. Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Die hypnotische Trance ist ja nichts anderes als ein sehr tiefer Entspannungszustand und die Fähigkeit zu entspannen hat zunächst erstmal jeder. Grundsätzlich ist also auch jeder Mensch hypnotisierbar, vorausgesetzt, dass er es wirklich möchte.

Die Erfahrung zeigt aber, dass besonders willensstarke oder intelligente Menschen die Hypnose mit ihren kreativen Möglichkeiten der Problemlösung sehr schätzen und gut darauf ansprechen.

10. Ist mein Problem nach der Hypnose weg?

Hypnose ist nicht übersinnlich und keine Zauberei und kann Probleme oder Symptome nicht einfach „wegmachen“. Veränderung ist immer ein aktiver Prozess, abhängig von vielen unterschiedlichen Faktoren und sehr individuell. Hypnose kann diesen Prozess unterstützen.

Der Therapeut ist hierbei immer nur ein Begleiter, der Sie dabei unterstützt, zu erleben, dass Sie alles, was Sie brauchen, um ihr Problem zu lösen, bereits in sich haben. Diese Erkenntnis ist für viele Menschen der eigentliche Durchbruch.