



Wie alt ist die Hypnose?

Hypnose ist so alt wie die Menschheit.

Aus den Überlieferungen und erhaltenen Keilschriften wissen wir, dass das älteste bekannte Kulturvolk der Erde, die Sumerer, bereits im vierten Jahrtausend v. Chr. die Hypnose kannte und anzuwenden verstand.

Hermes Trismegistos (ca. 3000 Jahre v. Chr.), später die Ägypter, die Griechen und natürlich Paracelsus (1493 – 1541) haben die Hypnose angewandt und darüber sehr positiv berichtet.

Auch Sigmund Freud (1856 – 1939) lernte Hypnose und arbeitete damit, bis er später seine „Psychoanalyse“ entwickelte und dann ausschließlich damit arbeitete.

Schließlich hat Milton Erickson (1901 – 1980) die Hypnose neu definiert und ihr einen neuen Rahmen verliehen. Deshalb wird er auch heute als Vater der modernen Hypnoselehre bezeichnet.

Was ist Hypnose?

Das Wort „Hypnose“ wurde erstmals von James Braid, einem britischen Augenarzt (1795 – 1860) in die Literatur eingeführt und wird abgeleitet aus dem griechischen Wort „hypnos“ (dt. Schlaf). Er führte zahlreiche Augenoperationen in hypnotisch erzeugter Anästhesie durch.

Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf.
Der Hypnotisierte befindet sich sitzend oder liegend, meist mit

geschlossenen Augen, in einem sehr entspannten Zustand und erweckt den Anschein, als ob er schlafen würde – obwohl er wach ist.

Hypnose ist ein schlafähnlicher Zustand, ein Zustand entspannter Wachheit mit erhöhter innerer Konzentration einer Vorstellung gegenüber, mit der Veränderung der Bewusstseinslage und der Wahrnehmung.

Der Hypnotisierte hört alles, versteht alles und er reagiert und kommuniziert mit dem Therapeuten. In diesem Zustand ist der Weg zum Unterbewusstsein leichter zugänglich.

Therapeutisch können Instruktionen gegeben werden die zu einem neuen Programm und neuer Programmbildung führen und automatisch neue, bessere Organfunktionen sowie bessere Lebens und Verhaltensweisen erzeugen.

<http://www.youtube.com/watch?v=hZGaw4oAcIU&hl=de&gl=DE>

Was bewirkt Hypnose im Organismus?

Durch den Hypnosezustand kommt es zu einer Umschaltung des neurovegetativen Nervensystems vom Sympathikus auf dem Parasympathikus. Dabei kommt es

a) zu einer Gefäßerweiterung (Vasodilatation)

und infolge dessen zu einer

verbesserten Durchblutung der Organe.

b) zur muskulären Entspannung (gegen Muskelhartspann und Muskelschmerzen).

c) zur Reduzierung bzw. Normalisierung der Pulsfrequenz und des Blutdruckes.

d) zu einem Absinken des Augeninnendruckes.

e) zu einem Absinken des zentralen Venendruckes.

f) zur Veränderung der weißen Blutzellen

und somit einer Verbesserung des

Immunsystems.

In Forschungsarbeiten konnte man durch Elektroenzephalographie (EEG) und bildgebende Verfahren (funktionelle MRT und Positronen Emissionstomographie, kurz PET) nachweisen, dass sich die gemessene Gehirnampplitude verlangsamt und sich bestimmte Aktivitäten in bestimmten Hirnarealen (z. B. im Frontalhirn) verändern. Somit sind organische Reaktionen auf Hypnose heute wissenschaftlich gesichert.

Einsatzmöglichkeiten der Hypnose:

Durch Hypnose können viele Symptome, Beschwerden und Schmerzzustände gelindert, beseitigt und sogar geheilt werden. Folgende Diagnosen und Beschwerden sind die Indikationen für

den Einsatz der Hypnose: Psychische Störungen wie Ängste, Phobien, Depressionen, Schlafstörungen; psychosomatische Erkrankungen, (Herzrhythmusstörungen, Asthma bronchiale, Hypertonie, Magenleiden, Bauchbeschwerden unklarer Genese, Rückenbeschwerden, Bandscheibenschäden), Stoffwechselerkrankungen sowie Hautkrankheiten (Rheuma, Gicht, Arthrose, Neurodermitis, Allergien Psoriasis, Akne) und Schmerzen, chronische Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne, und Neuralgien.

Darüber hinaus Raucherentwöhnung, Gewichtsabnahme
und Stressabbau.



Ein unverbindliches und kostenloses Vorgespräch zur Klärung
des Themas und anderer Fragen geht der Hypnose voraus.

Ich garantiere absolute Diskretion und Vertrauen.
Auskunft und Terminabsprache gerne auch telefonisch.

Erstkontakt mit Ihren Wünschen

informationcoach@gmail.com