



# WAS IST HYPNOSE THERAPIE?

**Die Vorstellung von Hypnose ist vielfältig und wird vielleicht bei vielen von Ihnen mit der Show-Hypnose in Verbindung gebracht, wobei wundersame Dinge passieren und währenddessen „hypnotisierte Personen“ vorgeführt werden. Jedoch wird die Hypnose gerade im medizinischen Bereich eingesetzt.**

Aber was ist überhaupt Hypnose?

Das Wort Hypnose leitet sich aus dem griechischen Wort hypnos = Schlaf ab, wobei wir bei der Hypnose nicht wirklich schlafen.

Die Hypnose lässt sich als einen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen bezeichnen. Der Hypnotisierte ist körperlich tief entspannt. Das Zeitgefühl geht verloren, die Umwelt wird unwichtig, man fühlt sich wohl – eine Art Kurzurlaub für Körper und Seele. Während man im normalen Bewusstseinszustand immer verschiedene Reize gleichzeitig wahrnimmt, ist in Hypnose bzw. in Trance die gesamte Aufmerksamkeit oder ihr größter Teil auf eine bestimmte Sache gerichtet, so dass man die restliche Umgebung mehr oder weniger ausblendet.

Einen ähnlichen Zustand erreicht man z.B. beim Lesen eines spannenden Buches, bei einer konzentrierten Arbeit oder beim Joggen. Bei der medizinischen oder psychotherapeutischen Anwendung wird diese Fähigkeit in Trance zu gelangen, gezielt gefördert, so dass sie zur Lösung von körperlichen und/oder seelischen Problemen eingesetzt werden kann.

In eine Hypnose oder Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen, ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, bei dem ihr Wille etwas zu tun oder nicht zu tun, in keiner Weise eingeschränkt werden kann. Jeder behält in Hypnose die völlige Kontrolle.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Menschen hypnotisierbar sind. Man kann sagen, dass jeder, der schlafen und träumen kann, auch hypnotisiert werden kann, wenn er es will.

Wo kann die Hypnose u.a. ambulant medizinisch eingesetzt werden?

- Zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen z. B. Schmerz- und Medikamentenreduzierung
- Zum Abbau von Ängsten, z.B. vor medizinischer Behandlung, Prüfungsangst, etc.
- Zur angenehmeren Durchführung vieler Untersuchungen, wie z.B. Magen- und Darmspiegelung, CT (Liegen in der „Röhre“)
- Zur Behandlung von Phobien, Zwängen, Beschwerden psychosomatischer Natur (z.B. Reizdarm, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, etc.)
- Zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit
- Zur Stressabschirmung
- Bei einigen Verhaltensstörungen (z.B. Essstörungen, zur Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, etc.)

Die Hypnose wird als aufdeckende Methode angewandt, wobei verdrängte oder unterdrückte Erinnerungen wieder bewusst gemacht und bearbeitet werden. Sie wird zudem als stützende Therapie zur Umprogrammierung und Neuroorientierung in der Psychotherapie und Medizin eingesetzt.

Wichtig für eine erfolgreiche Hypnosebehandlung ist der direkte Kontakt von Hypnosetherapeut und Patient. Tonträger z.B. Hypnose-CDs können keinen Hypnosetherapeuten ersetzen.

Wenn Sie sich für diese Therapieform interessieren, stehe ich Ihnen gern für weitere Informationen zur Verfügung.

Gesunde Grüße  
Ihre Renate Theilen

Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785  
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de

## reif für die insel...



...zum kuscheln, entspannen, abtauchen, schlafen und sitzen.

**hansen**  
skandinavische möbel

zurstraße 16 (hinter IKEA)  
41564 kaarst · (02131) 67401  
www.hansen-moebel.de

offen für sie: di. - fr. 10-18.30h · sa. 10 - 16h · montags geschlossen

## Optik Schwartz

Für die Kleinen nur das Beste!



Komplett-Angebot

„schick - stabil - freche“

Kinderbrille

inkl. bruchsicheren Kunststoffgläsern

ab **19,90 €\***

Maubishof 20 · 41564 Kaarst  
Tel 0 21 31 - 5 23 07 10  
www.optikschwartz.com  
info@optikschwartz.com

\*Zuzahlung für eine komplette Brille mit Kunststoffgläsern, bei Vorlage einer gültigen ärztlichen Verordnung, für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre (Fassung 0,- €!)