

Was ist Hypnose und wie wirkt sie?

Über die Hypnose begeben Sie sich in einen Trance-Zustand. Umgebende Reize werden ausgeblendet. Ihre Konzentration wird auf innere Prozesse gelenkt, also auf das, was sie körperlich und gefühlsmäßig wahrnehmen. In der Folge können Sie mit Ihrem Unbewussten in Kontakt treten.

Da die Vorstellungskraft und die Fähigkeit zur Imagination in der Hypnose besonders ausgeprägt sind, können verloren geglaubte Fertigkeiten und inneres Wissen reaktiviert werden. Belastungen lassen sich so anders verarbeiten. Selbstheilungs- und Veränderungsprozesse werden angestoßen und Wege zur inneren Ruhe und Gelassenheit erkannt.

Um in die Hypnose zu gelangen, machen Sie es sich bequem und lassen sich – üblicherweise – durch ruhiges Sprechen in einen entspannten Zustand führen. Sie werden jedoch nicht schlafen und bekommen weiterhin mit, was um Sie herum geschieht.

Je nach Zielsetzung können in der Hypnose wertvolle Erkenntnisse und Lösungsansätze aus dem Unterbewusstsein zu Tage treten und / oder förderliche Grundüberzeugungen im System verankert werden. Anschließend werden Sie wieder aus der Hypnose herausgeführt.

Wie lang und intensiv eine Hypnosesitzung ist, hängt von Ihrem Anliegen ab. Für komplexere Themen und einen nachhaltigen Erfolg ist es sinnvoll, die Arbeit in Teilziele zu unterteilen und die Hypnose durch eine psychologische Beratung zu ergänzen. So werden Unterbewusstsein und Bewusstsein gleichermaßen angesprochen. Die für Sie passende Vorgehensweise legen wir zu Beginn der Zusammenarbeit in einem persönlichen Gespräch fest.

In meiner Arbeit orientiere ich mich an den Hypnoseprinzipien nach Milton H. Erickson. Die Sicherheit und das Wohlergehen meiner Klienten ist mir dabei ein ernstes Anliegen und hat Vorrang vor möglicher aufdeckender Arbeit.

Wichtig zu wissen ist, dass Hypnose kein medizinisches Verfahren ersetzen kann oder soll, sondern zusammen mit diesen funktioniert. Bei einigen Krankheitsbildern (Epilepsie, Schizophrenie, Demenz, Borderline, extrem niedriger Blutdruck, etc.) sollte keine Hypnose durchgeführt werden. Davon abgesehen ist grundsätzlich jeder Mensch hypnotisierbar, jedoch niemals gegen seinen Willen und oft auch nicht beim ersten Versuch. Hypnose ist erlernbar: Je häufiger wir den Weg der Tiefenentspannung gehen, desto schneller und leichter fällt er uns.

**Kontakt: Antje Brinkmann, Arnikaweg 9, 85586 Poing, Tel. 0 81 21 / 8 88 01 23
info@antje-brinkmann.de, www.antje-brinkmann.de**