



# Merkblatt – Hypnose(-Therapie)

## Der Weg zum ICH - der Schlüssel zum Unterbewusstsein

Bei der Hypnose-Therapie wird mit Hypnose einen veränderten Bewusstseinszustand erreicht. Dieser tief entspannte Zustand ermöglicht es dem Therapeuten, mit dem Unterbewusstsein des Patienten Kontakt aufzunehmen und durch gezielte Interventionen vorhandene Beschwerden und Probleme „auf“ zu lösen.

## Wie alles begann!

In uralten Schriften der Sumerer, der Inder und auch der Ägypter, findet man bereits Hinweise und Beschreibungen dieses Wachschlafes und der Möglichkeiten, diesen Zustand zum Wohlergehen des Menschen zu nutzen. Die Tatsache, dass dieser Zustand schon vor Jahrtausenden auf Tontafeln, Pyramidenwänden oder anderen Schriftträgern festgehalten und beschrieben wurde, deutet auf dessen enorme Wichtigkeit hin. Den Namen Hypnose (altgriechisch Hypnos = Schlaf) wurde diesem „künstlichen Schlaf“ erst 1842 von James Braid (1795-1860), einem englischen Arzt, verliehen.

## Was versteht man unter Hypnosetherapie?

Die Hypnosetherapie ist eine wunderbare, enorm effiziente und vor allem nachhaltige Möglichkeit, Blockaden, Ängste und Emotionen etc., die tief und fest im Unterbewusstsein verankert sind, zu finden und ihre hemmenden Verbindungen zu ihrem heutigen Leben aufzulösen. Damit lassen sich die ureigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und Körper und Geist regenerieren. Hypnose ist ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand. Jeder Mensch erlebt jeden Tag solche hypnotischen Zustände. Beispiele für entsprechende und spontane Trance-Zustände sind Momente, in denen man tief versunken in seiner Lieblingsbeschäftigung oder in Gedanken ist, und dabei alles um sich herum vergisst. Hypnose ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode und wirkt sowohl auf der geistigen und emotionalen Ebene, als auch auf der körperlichen Ebene. Die aktive Mitarbeit des Patienten ist dabei eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer Therapie.

## Hypnose ist...

- ein absolut natürlicher Zustand
- kein Schlaf
- nur möglich, wenn man es will
- nicht nur für den Moment, sondern nachhaltig wirksam

## In der Hypnose können Sie...

- alles hören
- antworten, reden
- fühlen und spüren
- sehen und riechen



- beurteilen, argumentieren, entscheiden
- jederzeit die Hypnose selbständig verlassen
- nie „hängenbleiben“

### **Nach der Hypnose können Sie...**

- sich an alles, was in der Hypnose war, erinnern
- alles, was in und durch die Hypnose verändert wurde, im Alltag leben

### **Mit Hypnose können...**

- keine Wunder vollbracht werden (...auch wenn es manchmal den Anschein macht!)
- keine physischen Gebrechen oder Fehlbildungen korrigiert werden

### **Was kann mit Hypnose behandelt werden?**

- alle Arten von Ängsten und Phobien
- Raucherentwöhnung und Suchtproblem
- chronische Beschwerden aller Art
- Trauma und Krisenbewältigung
- Lernblockaden und Prüfungsangst
- Konzentrationsstörungen
- Stress- und Burnout-Syndrome
- psychische und emotionale Beschwerden
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Anspannungen und Frustrationen

### **Mache ich in der Hypnose Dinge gegen meinen Willen?**

Definitiv nicht. Dies ist das grösste Missverständnis, das allgemein vorherrscht und durch Filme oder zweifelhafte Bühnenshows, vermittelt oder sogar gefördert wird. Sie schlafen nicht, Sie sind auch nicht in Ohnmacht, gelähmt oder willenlos.

### **Wie fühlt sich Hypnose an?**

Es ist von Person zu Person verschieden, wie Hypnose wahrgenommen wird. Es kommt auf den Grad der Intensität der erreichten Tiefe der Hypnose an. Einige Menschen fühlen eine bleierne Schwere, andere meinen zu schweben, aber alle spüren eine angenehme Entspannung, wie sie sie zuvor nur vom Schlafen her gekannt haben. Man ist aber wach und ausschliesslich auf sich und den Hypnotiseur konzentriert.

### **Wann funktioniert Hypnose nicht?**

Das Bedürfnis für eine Veränderung muss von der betroffenen Person selber kommen. Es nützt nichts, wenn die Ehefrau ihren Mann (oder umgekehrt) schickt. Die Person muss aus eigenem Antrieb diese Veränderung wollen. Ansonsten fehlen der nötige Wille und die nötigen Emotionen für die entsprechende Veränderung. Zudem bestünde allenfalls eine innere Ablehnung, welche eine effiziente Behandlung erschweren oder gar verunmöglichen würde. Natürlich soll dies niemanden daran hindern, eine nahestehende Person auf die Möglichkeiten der



PRAXIS MAURIELLO  
SHIATSU · HYPNOSE

Hypnose hinzuweisen, denn dies könnte der erste Schritt in die richtige Richtung sein.

### **Wie schnell werde ich Veränderungen feststellen?**

Veränderungen können sofort, bereits nach der ersten Sitzung, spürbar sein. Mitentscheidend sind auch Thema und Komplexität der Ursachenauflösung, sowie der betroffenen Person. So kann es durchaus vorkommen, dass für die Auflösung mehrere Sitzungen notwendig sind oder zuerst ein Genesungsprozess durchlebt werden muss.

Ich freue mich Sie zu begleiten!

Jasmin Mauriello