

Hypnose – Ein Überblick

Was ist Hypnose?

- Kein Schlaf, sondern ein Trancezustand
- Alltagstrancen: Tagträumen, vertieftes Lesen, Autofahren
- Außenwahrnehmung tritt zurück, Aufmerksamkeit geht nach innen
- Wissenschaftlich anerkannt in Psychotherapie & Medizin

Trancezeichen

- Lidflattern, starrer Blick
- Zeitgefühl verändert sich
- Wärme- oder Kälteempfinden
- Muskelentspannung oder roboterhafte Bewegungen
- Körperteile können anders oder gar nicht mehr wahrgenommen werden

Trancetiefen

- **Leichte Trance:** entspannte Aufmerksamkeit (Tagtraum)
- **Mittlere Trance:** stärkere Konzentration nach innen
- **Tiefe Trance:** Körper wirkt fast schlafend, Schmerzausschaltung möglich
- Wichtig: Jede Trancetiefe kann wirksam sein

Übung 1

Zitronen-Übung: Vorstellung einer Zitrone → Speichelfluss

Geschichte der Hypnose

- **James Braid (1795–1860):** Begriff „Hypnose“, frühe Operationen
- **James Esdaile (1808–1859):** tausende Operationen in Indien, drastisch reduzierte Sterblichkeit
- **Milton Erickson (1901–1980):** Polio, Kraft der Imagination, Begründer der modernen Hypnotherapie
- Bekannte Technik: *Handshake Induction* (Unterbrechen des Händedrucks → kurzer Trancezustand)

Hypnose & Schmerz

- Schmerz wird im Gehirn bewertet, nicht nur im Körper empfunden
- Hypnose kann Schmerzempfinden dämpfen, verändern oder ausschalten
- Vergleich:
 - leichte Trance = leichte Schmerztablette
 - mittlere Trance = stärkere Schmerzmittel
 - tiefe Trance = lokale Betäubung

Übung 2

Wäscheklammer-Übung: Schmerzempfinden umlenken (Fokus auf Füße, Wohlfühlort)

Glaubenssätze und Schmerz

- Verstärkend: „Ich halte das nicht aus“, „Ich bin ausgeliefert“
- Abschwächend: „Ich kann ruhig bleiben“, „Ich finde meinen Weg“
- Hypnose hilft, negative Muster in positive Überzeugungen zu wandeln

Hypnose & Stress

- Stress hängt stark von Bewertung ab
- Technik „Ideales Ich“: Vorstellung der stressfreien, souveränen Version von sich selbst
- Hypnose unterstützt, diese innere Haltung zu verankern

Übung 3

Ideales Ich: souveräne, stressfreie Version seiner selbst vorstellen