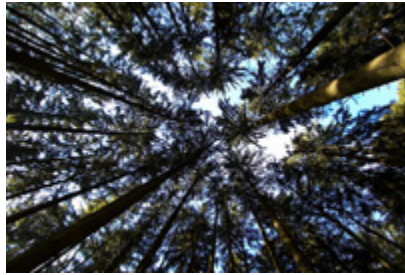


Hypnose



Hypnose ist eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Sie kann sehr gezielt zu Heilungszwecken eingesetzt werden. Da unser Unterbewusstsein nicht zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheidet, können wir diese Tatsache für unsere Zielerreichung nutzen.

Unter Hypnose versteht der Laie in der Regel die negative Beeinflussung eines Menschen über die Manipulation seines Willens durch eine andere Person. Diese Vorstellung erzeugt Angst vor Kontrollverlust. Wir kennen die Hypnose von Filmen oder von der Showhypnose her, was im Wesentlichen einen Missbrauch der Hypnose darstellt.

Hypnose kann auf verschiedenste Weise eingesetzt werden. Einerseits um störende Verhaltensweisen wie Essstörungen, Schlafstörungen etc. anzugehen, aber auch verschiedene Süchte wie Rauchen, Spielen, Kaufen usw., die wir mit unserem bewussten Willen alleine nicht verändern können.

Hypnose zeigt sich andererseits als sehr hilfreiche Methode bei sämtlichen psychosomatischen Störungen sowie bei Angst- und Panik-Abbau (z.B. bei Prüfungsängsten). Hypnose kann daher sehr gut zur Prüfungsvorbereitung eingesetzt werden.

Hypnose kann ganz allgemein zur Stärkung des Selbstwertgefühls, zur Entscheidungsfindung oder zur Schmerzbekämpfung genutzt werden.

Mit Hilfe von Hypnose können aber auch Traumatas und die damit verbundenen seelischen oder körperlichen Blockierungen günstig bearbeitet werden.

Hypnose kann als Hilfsinstrument für praktisch jedes anvisierte Ziel verwendet werden, das wir uns vorstellen können. Wir beeinflussen das Unterbewusstsein in die gleiche Richtung, in die wir bewusst hinsteuern. Auf diese Weise hilft unser Unterbewusstsein mit, unsere bewusst gesetzten Ziele zu verwirklichen.