

Hypnose therapie der sanfte Weg



auch für Sie?

Entscheidungshilfe für Unentschlossene

Jürgen Sauter, www.schwabenhypnose.de

Inhalt

Entscheidungshilfe für Unentschlossene.....	1
I. Rechtliche Hinweise	3
II. Vorwort.....	4
1. Der "Therapeut" und seine Zulassung.....	5
2. Showhypnose.....	6
3. Therapeutische Hypnose allgemein	7
4. Die analytische Hypnose	8
5. Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, Verhaltensänderung	9
6. Persönliche Probleme, Blockaden	10
7. Psychosomatische Erkrankungen	11
8. Psychische Erkrankungen, Depressionen und Anderes	12
9. Hilflös und Ausgeliefert	13
10. Lernen und Seminare	14
III. Schlusswort.....	15

I. Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem eBook liegt bei Jürgen Sauter, 87748 Fellheim. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook darf nicht, auch nicht auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Jürgen Sauter kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

II. Vorwort

Hypnose und Hypnosetherapie ist in aller Munde

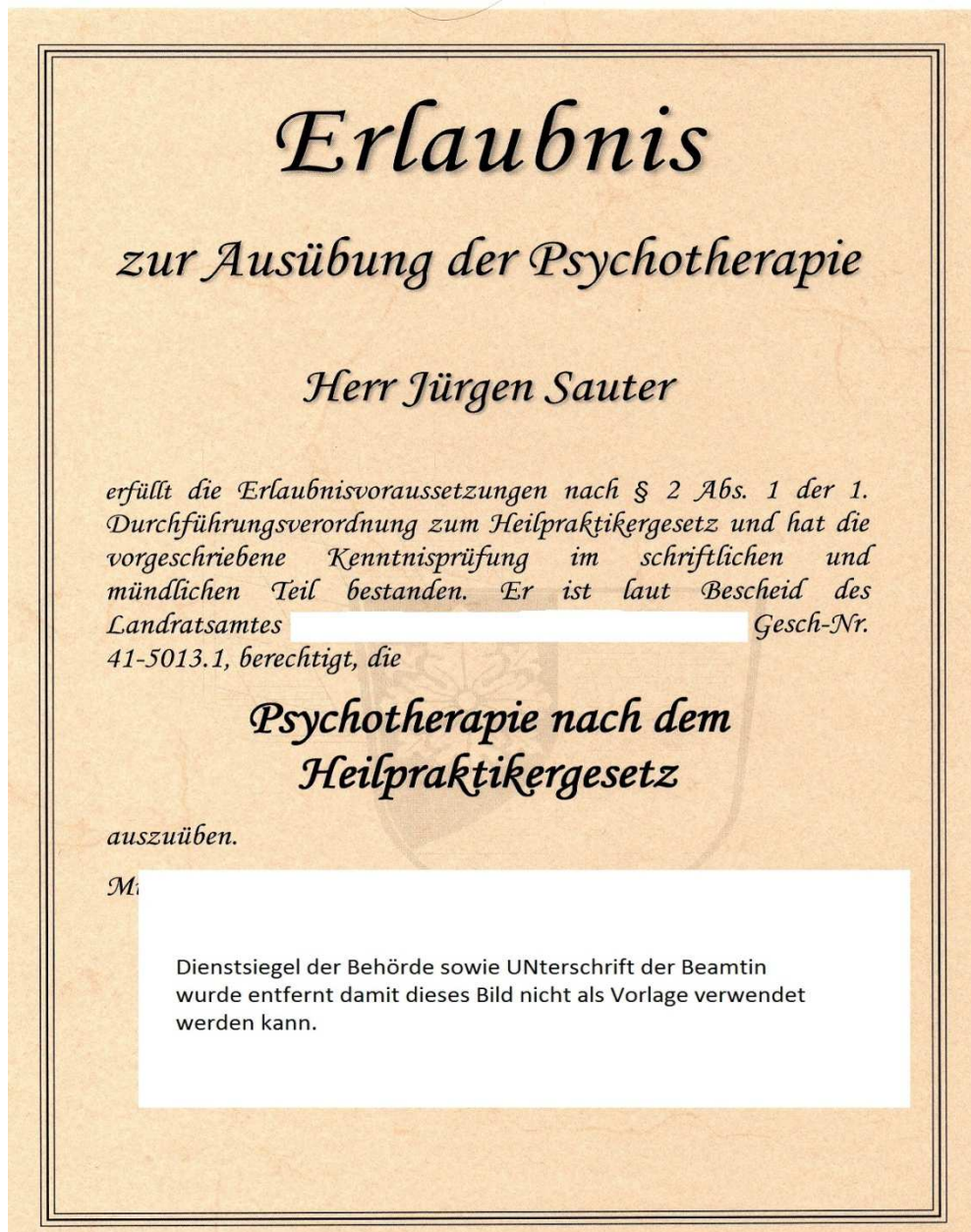
Immer mehr Menschen interessieren sich für Hypnose und Hypnosetherapie. Mit dem Interesse steigt jedoch auch die Unsicherheit. Wache ich jemals wieder auf? Bin ich willenlos? Die wichtigsten Fragen sind jedoch: „Wie finde ich den richtigen, verantwortungsvollen, gut ausgebildeten Therapeuten?“ oder auch „Woran erkenne ich, dass ich in richtigen Händen bin?“

Die beiden letzten Fragen sind wichtig, sogar sehr wichtig. Oft weiß der Interessent nicht, dass der Beruf des Hypnotiseurs nicht geschützt ist - jeder, auch Sie lieber Leser, darf sich Hypnotiseur nennen. Ähnlich ist es mit den meisten der selbsternannten Therapeuten, die sich mit Bereichen wie Rückführungstherapie, Lebensberatung, Familienaufstellungstherapie, oder Wechseljahresberatung befassen.

Erst in dem Moment, in dem Diagnosen gestellt werden, Krankheiten gelindert oder geheilt werden kommt eine Regelung zum tragen dass der Ausübende die so genannte Heilzulassung haben muss, also Heilpraktiker, Arzt, Psychotherapeut (geschützt), Psychologe oder einen ähnlichen Beruf haben muss der dann auch amtlich geprüft ist.

1. Der "Therapeut" und seine Zulassung

Fragen Sie ihren Therapeuten gezielt nach seiner Zulassung. Nein, nicht nach seinem Schul- oder Ausbildungszeugnis, sondern nach der **amtlichen Heilerlaubnis**. Das verunsichert die "schwarzen Schafe" meist derart, dass die sich ganz schnell zurückziehen. Lassen Sie sich nicht vom Hinweis auf eine Steuernummer ablenken - eine Steuernummer erhält jeder der ein Gewerbe anmeldet. Und auch wichtig: den Beruf des Heilpraktikers gibt es nur in Deutschland.



2. Showhypnose

Das Anwendungsspektrum ist sehr weit gestreut. Beginnen wir mit der sogenannten Showhypnose. Hier werden mehr oder weniger vorbereitete Menschen auf einer Bühne in der Öffentlichkeit hypnotisiert, meist zur reinen Unterhaltung der Zuschauer. Das Interessen des Hypnotiseurs und des Veranstalters sind ganz einfach: die Zuschauer müssen unterhalten und abgelenkt werden, der Veranstalter bietet „Besonderes“ und bindet somit seine „Kundschaft“, und nicht zu vergessen: in dem Falle verdient der Hypnotiseur gutes Geld.

Was hat die hypnotisierte Person davon? Nun eine gewisse Form vom Exhibitionismus sich zur Schau zu stellen mag den Einen oder Anderen reizen, manchmal mag es auch einfach Neugier sein, oder Gruppenzwang wenn man ausgewählt wurde. Ob dieses als Rechtfertigung gelten kann, das muss jeder für sich selber entscheiden.

Hier gilt es zu beachten, dass eine Showhypnose durchaus eine echte Hypnose ist. Mit allen Problemen die sich daraus ergeben können, weil das Interesse des Hypnotiseurs eben nicht das Wohl der hypnotisierten Person ist sondern ein möglichst spektakulärer Auftritt.

Showhypnotiseur ist kein Beruf, braucht keine Ausbildung, kann von jedem gemacht werden. Das ist wie Sänger, jeder kann singen, nur ist das Ergebnis oft etwas naja sagen wir mal zweifelhaft.

3. Therapeutische Hypnose allgemein

Wenn man bedenkt dass heutzutage bereits kleinen Kindern Medikamente zur Leistungsförderung, zur Beruhigung, zum Einschlafen, gegen Depressionen gegeben werden, dann ist es nicht mehr verwunderlich, dass der Suizid (Selbstmord) bei Personen bis etwa dem 25. Lebensjahr die zweithäufigste Todesursache ist. Gefolgt von Unfällen, wobei man wiederum nicht weiß, ob nicht so mancher Unfall in Wirklichkeit ein Selbstmord oder Selbstmordversuch war.

Hypnose hat normalerweise keine Nebenwirkungen, kann nicht überdosiert und bereits bei Kindern durchgeführt werden.

Kinderhypnosen sind jedoch sehr mit Vorsicht anzuwenden - gerade bei Kindern wirken Hypnosen stark und die kindliche Psyche ist noch in der Entwicklung. Ich persönlich sehe als meine Grenze das 10. Lebensjahr an, das reicht vollkommen und gerade in der Präpubertät und in der Pubertät kommt es ja auch oft zu Problemen, die den Einsatz von Hypnose dann auch sinnvoll macht.

Kinderhypnosen zur Leistungssteigerung sind insgesamt abzulehnen. Kinder sollen eine Kindheit haben und sich gesund und natürlich entwickeln!

4. Die analytische Hypnose

Im Bereich der Blockaden und/oder Ängste stellt sich oft die Frage: Woher kommt das? Warum tue ich in bestimmten Situationen Dinge, die ich im Nachhinein nicht verstehe? Wieso kommt es zu Panikattacken?

Oft werden Erinnerungen oder Erlebnisse als belastend empfunden und verdrängt, wobei die Folgen trotzdem da sind. Ein Trauma wird (manchmal von der kindlichen Psyche) als so belastend empfunden dass das Kind, und später der Erwachsene, diesen und ähnlichen Situationen ausweicht, ohne es gezielt und richtig bewusst zu wollen.

Solche Themen werden oft in der aufdeckenden/analytischen Hypnose bearbeitet. Nachfolgend ein Beispiel dafür:

Ein kleines Kind das gerade erst Laufen lernt, klettert, warum auch immer, auf einen Stuhl. Oben angekommen fangen die Knie an zu zittern, der Stand wird unsicher, das Kind hat Angst in die Tiefe (für ein Kind ist ein Stuhl sehr hoch) zu stürzen, es klammert sich an die Stuhllehne und schreit in Todesangst nach der Mutter. Die kommt angerannt und rettet das Kind. Diese Todesangst brennt sich in die Psyche des Kindes ein, das Kind verdrängt diese Tragödie und alle wundern sich, warum dieses Kind als erwachsene Person unter Höhenangst leidet.

5. Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, Verhaltensänderung

Zu den häufigsten Hypnosen, die von Hypnotiseuren ohne Heilzulassung durchgeführt werden, gehören die Raucherentwöhnungen, die Gewichtsreduktion, das Ändern irgendwelcher Eigenschaften / Verhaltensweisen und die erotischen Hypnosen.

Raucherentwöhnung: Da Rauchen keine Krankheit ist, ist diese Anwendung frei, das bedeutet dass jeder die entsprechenden Hypnosen machen darf. Dürfen heißt nicht unbedingt können. Oft fehlt die Information, warum die Person überhaupt zu rauchen begonnen hat. . Sei es Langeweile, um die Finger zu beschäftigen, um sich abzulenken, um in Gedanken etwas Belastendes zu verbrennen und so weiter. Hier sind wir im Bereich der Analyse.

Gewichtsreduktion: Solange es rein darum geht ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu ändern ist alles in Ordnung. Oft aber bestehen zusätzlich Stoffwechselerkrankungen oder organische Schäden. In diesem Fall sind das medizinische Hypnosen und bedürfen der Heilerlaubnis. Oder auch eine Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt.

Verhaltensänderung: Nicht krankhafte Verhaltensweisen können von erfahrenen Hypnotiseuren geändert werden. Es muss aber ganz klar zu psychischen Störungen abgegrenzt werden.

Erotische Hypnosen zu Themen ohne Krankheitswert sind etwas was immer mehr auftritt, eine Modeerscheinung die durch die Medien gefördert wird.

6. Persönliche Probleme, Blockaden

Natürlich kann dieses kleine Büchlein nicht detailliert auf jedes Problem eingehen, aber seit Beginn meiner Tätigkeit, und das ist nun schon 2 Jahrzehnte her, haben sich außer den rein medizinischen Hypnoseanwendungen einige Bereiche herauskristallisiert, die für die Patienten einen hohen Leidensdruck mit sich bringen.

Blockaden im öffentlichen Leben, Angst vor Menschen zu sprechen, oder eine Tätigkeit auszuführen sobald jemand zusieht. Diese Blockaden mit Hilfe der Hypnose zu lösen ist eine weit verbreitete Anwendung die schon fundiertes Wissen verlangt.

Partnerschaftsprobleme im täglichen Leben wirken sich auch auf alle anderen Bereiche aus, psychosomatische Reaktionen sind hier häufig, lassen sich aber zum Glück gut in den Griff bekommen

Trauerbewältigung: oft stürzen Menschen nach einem Todesfall in der Familie oder im näheren Umfeld in ein "Loch" und wissen nicht mehr da herauszukommen. Sogar der Tod eines geliebten Tieres wird ohne Hilfe oft zur Tragödie mit Einfluss auf das tägliche Leben.

Das sind nur wenige der möglichen Anwendungen von Hypnose im täglichen Leben, die Liste ist nahezu unbegrenzt.

7. Psychosomatische Erkrankungen

Von einer psychosomatischen Erkrankung spricht man, wenn eine Erkrankung keine organische Entsprechung hat. Diese Erkrankung ist sehr vielfältig und kann sich in unterschiedlich schweren Ausprägungen darstellen.

Sie kennen sicher Redewendungen aus dem Volksmund wie z.B.: "Etwas ist mir auf den Magen geschlagen". Obwohl der Magen als Organ bestenfalls etwas gereizt ist, haben die Menschen Magenschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen bis hin zum Erbrechen.

Die Redewendung "Ich kann's nicht mehr ertragen" bezeichnet oft unklare Rücken- oder Nackenbeschwerden ohne organische Entsprechung.

"Ich kann's nicht mehr hören!" da wundert es einen nicht, wenn die Person Gehörprobleme hat oder zur Schwerhörigkeit neigt.

"Ich will's nicht sehen!" - der gleiche Vorgang mit den Augen.

"Mir kocht die Galle über!" - kennzeichnet Verdauungsprobleme.

"Eine Laus über die Leber gelaufen!" - Schmerzen im Bauchraum.

Und und und..... die Liste ist ellenlang.

8. Psychische Erkrankungen, Depressionen und Anderes

Depressionen

Depressionen sind heute zu einer Volkskrankheit geworden - nahezu jeder 3. Erwachsene und jedes 8. Kind/Jugendlicher benutzt Antidepressiva. Eine Erscheinung die zu denken geben sollte. Bei jungen Menschen bis zum 25. Lebensjahr ist Selbstmord die Todesursache Nummer 2, bei Erwachsenen Nummer 4. Das gab es früher nicht denn da waren die Menschen positiv ausgelastet, hatten intensiveren Familienzusammenhalt, Ansprechpartner. Heute ist es wichtig dafür zu sorgen dass die Menschen zur Ruhe kommen. Anstatt Antidepressiva geht das mit Sport und Entspannung sehr gut.

Alle psychischen Erkrankungen gehören in die Hände von Heilkundigen.

Die neue Erkrankung "Burnout" führt zu Arbeitsunfähigkeit oder gar Frühverrentung. Oft ist es hier wichtig, auch das soziale Umfeld mit einzubeziehen.

Über **Traumreisen und Entspannungshypnosen** ist es möglich, Belastendes aufzuarbeiten oder neu zu definieren, Verkrampfungen (auch psychischer Art) loszulassen und sich gedanklich zu entspannen

9. Hilflos und Ausgeliefert

Wie geht Hypnose? Was passiert mit mir?

Um es ganz einfach zu sagen: Es ist nicht möglich, in der Hypnose "hängen" zu bleiben. Wird eine Hypnose einfach unterbrochen, ohne korrekt durch den Hypnotiseur aufgelöst zu werden, geht dieser Zustand in einen tiefen Schlaf über - aber nicht wie Dornröschen 100 Jahre lang sondern nur wenige Stunden. Danach wacht man wieder auf und alles ist gut.

Ausgeliefert ist in der therapeutischen Hypnose niemand. Sie sind Herr ihrer Sinne! Oft erklären Patienten, sie hätten "alles mitgekriegt". Das ist ja auch Sinn der Sache z.B. wenn man einem Menschen erklärt dass er nun Nichtraucher ist, und danach wacht der Patient auf und hat nix mitgekriegt..... woher weiß der dann dass er nicht mehr raucht? Das wäre doch Unsinn.

Herr seiner Sinne bleibt man in der therapeutischen Hypnose. Während die Showhypnose direktiv ist und zumindest während der Show der Hypnotiseur unsinnige Befehle geben kann, ist das in der therapeutischen Hypnose kaum möglich. Hypnose in der Therapie bedeutet miteinander zu arbeiten.

10. Lernen und Seminare

Ich will selber hypnotisieren können!

Das halte ich für eine sehr gute Idee. Jeder Mensch mit normaler Auffassungsgabe und Verantwortungsbewusstsein ist in der Lage, Hypnose zu lernen. Hypnose hat überhaupt Nichts mit Zauberei, Magie oder Religion zu tun.

Hypnose kann auch vom "Laien" gut verwendet werden um bei Entspannung zu helfen, dafür zu sorgen dass man "runterkommt", gelassen wird, Stress abbaut.

Wie lernt man das? Rein vom Prinzip kann das jeder selber aus einem Buch lernen, allerdings wird das ohne fachkundige Anleitung lange dauern und der Schüler wird viele Tiefschläge erleben. Besser ist es in einer kleinen Gruppe zu lernen, dann zu üben und so Sicherheit zu bekommen.

Woher bekomme ich weitere Infos? *Das ist einfach und schnell zu beantworten: meine Email ist: info@schwabenhypnose.de. Vielleicht brauche ich ein oder zwei Tage um zu antworten, denn ich habe meinen Schwerpunkt auf der Arbeit mit den Patienten, aber ich bemühe mich, jede Mail zügig zu beantworten. Die Webseite hilft da oft auch weiter: www.schwabenhypnose.de. Hier finden Sie mehr über mich und auch weitere Kontaktdaten.*

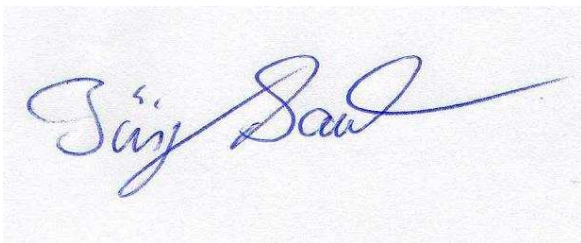
III. Schlusswort

Absichtlich habe ich hier in diesem kleinen eBook wenig/gar nichts über mich geschrieben. Mein Anliegen ist es, Ihnen Informationen über Hypnose zu bieten, Ihnen zu helfen sich zu entscheiden. Es geht hier nicht um mich. SIE sind die Hauptperson und sollen das auch bleiben. In diesem Sinne:

Ich wünsche ihnen nun von Herzen alles Gute. Viel Erfolg bei Ihrer Entscheidung



Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "Jürgen Sauter". The signature is written in a cursive style with a long horizontal flourish extending to the right.

Jürgen Sauter