

Möglichkeiten mit moderner Hypnose nach Milton Erickson

Wir erleben im Alltag Situationen die uns beschäftigen oder sogar in Stress versetzen. Dies kann uns zum Nachdenken und Handeln anregen oder bei lang anhaltendem Druck können psychische und/oder körperliche Symptome auftreten, die sich bis zu ernsthaften Krankheiten steigern können.

Für solche Situationen gibt es Möglichkeiten diese mit den eigenen Fähigkeiten in ihrer Tragweite zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln. Hypnotherapie nach Dr. Milton Erickson ist ein zielorientierter Prozess, der Ihnen Zugang zu Ihren eigenen zum Teil unbenutzte Potentialen (Ressourcen) erlaubt, damit Sie sich selber besser unterstützen können.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist die Fokussierung und Lenkung von Konzentration - einem veränderten Bewusstseinszustand - in dem sich die hypnotisierte Person mehr auf sich selber oder ihre Aufgabe konzentriert als auf ihre Umgebung. Der Körper ist in diesem Zustand ziemlich entspannt, der Geist aber gleichzeitig hell wach. Obwohl es den meisten Leuten nicht bewusst ist, erleben wir täglich hypnotische Zustände, ob beim Lesen eines Buches, beim Eintauchen in fesselnde Konversationen, beim Zuschauen von Sport, beim Meditieren oder beliebigen anderen Situationen. Diese spontanen hypnotischen Phänomene können in der Hypnotherapie therapeutisch angewendet werden, damit eine positive Veränderung stattfinden kann.

Warum funktioniert Hypnose?

Da die Blutzirkulation während einem veränderten Bewusstseinszustand erhöht ist, können Informationen besser bearbeitet werden z.B. wird die Fantasie angeregt und erlaubt die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Durch die Trance wird die geistige Beweglichkeit erhöht und Vorstellungen über bewusste Grenzen hinaus sind möglich. Das Gedächtnis wird erweitert; Allergien, psychosomatische Störungen, Stress, u.s.w. können beeinflusst werden.

Indirekte Suggestionen während einer moderne Hypnose erlauben Ihnen selber zu entscheiden, was für Sie wichtig und richtig ist und Sie behalten die Kontrolle über das Geschehen. Mit Hypnose werden Sie mit Ihren inneren Ressourcen, Fähigkeiten, Erfahrungen und Erinnerungen verbunden. Hypnotherapie ist eine Einladung sich selber besser kennenzulernen und Ihren unbewussten Fähigkeiten und Intuitionen zu vertrauen.

Wer kann von moderner Hypnose profitieren?

Fast jeder Person die bereit ist eine Veränderung in Ihren unbewussten Mustern, Verhalten und Symptome zu erlauben, kann von Hypnotherapie profitieren. Einige Beispiele die erfolgreich bearbeitet wurden sind. Ängste, Schlafstörungen, Phobien, Essstörungen, Allergien, Hautkrankheiten, Lernschwierigkeiten, Traumabearbeitung, Schmerzkontrolle, Tinnitus, Stress, Minderwertigkeitsgefühle, unbewusste Muster erkennen und unterbrechen, psychosomatische Störungen, Depressionen und vieles mehr.