

# Hypnosetherapie - Tor zur Veränderung

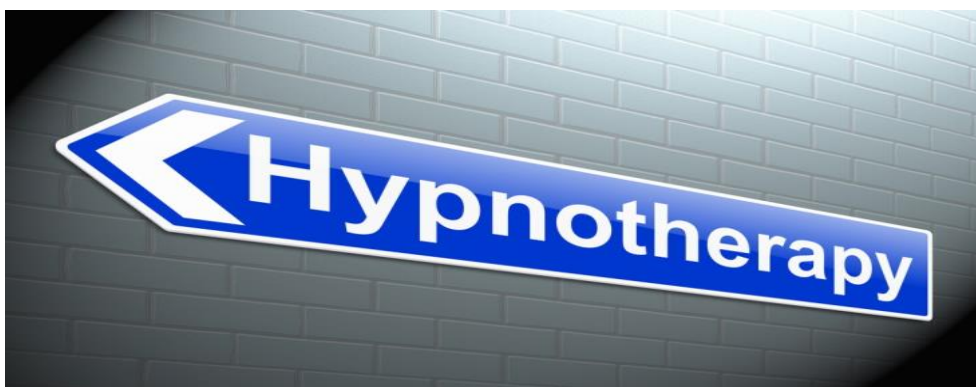


***“Alles was Du brauchst ist in Dir,  
Du musst es nur entdecken.”***

Die Pädagogische Praxis in Germering bei München, bietet ein neues und umfassendes Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Die Pädagogische Praxis in Germering bei München, bietet ein neues und umfassendes Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Es verbindet Pädagogik und Naturheilkunde, Lernen und Gesundheit verschmelzen so zu einem untrennbaren Ganzen. Das Therapiekonzept setzt sich aus unterschiedlichen Methoden, wie der Kinesiologie , der Hypnosetherapie, Cranio-Sakral- u. Klangtherapie, effektiven Lerntechniken, sowie dem autogenem Training zusammen.

Ich lade Sie ein, sich zu informieren, wie sie mit Hypnosetherapie eingefahrene Verhaltensweisen ändern können und lästige Gewohnheit einfach loslassen.



**Mit Freude, Leichtigkeit  
und Erfolg lernen und leben**



## 1. Was ist Hypnose?

Hypnose ist die natürliche und älteste Heilmethode. Sie wird seit fast 4000 Jahren zu Heilzwecken eingesetzt. Heute ist Hypnose wissenschaftlich anerkannt.

Der Begriff Hypnose stammt aus dem griech. Wort „Hypnos“ (Schlaf), da man zur Anfang davon ausging, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt.

In einer Hypnose ist man niemals bewusstlos oder schläft ein. Hypnose ist eine sehr tiefe Entspannungstechnik, durch die das Bewusstsein eingeschränkt aber nicht ausgeschaltet ist. Es kann daher nichts passieren, was gegen den eigenen Willen wäre. Wenn früher mit Vorschlägen, versucht wurde eine Veränderung des unerwünschten Verhaltens zu erreichen, so wird heute das Unbewusste des Klienten zur Lösung des Problems befragt.

Nur der Klient selbst, weiß wie er zu dem Problem gekommen ist, und wie er es lösen kann. In einem Zustand tiefer körperlicher Entspannung ist die Ansprechbarkeit des Unterbewusstseins auf bestimmte Gedanken, positive Vorstellungsbilder und Empfinden erhöht. Die Worte des Therapeuten werden verstärkt wahrgenommen.

Dies ermöglicht Veränderungen, die sonst kaum vorstellbar waren, egal ob der Rauchentwöhnung, dem Stressbau, Gewichtsreduktion oder zum Abbau von Ängsten (Prüfungs-Schul-Flug – und Versagungsängsten), Phobien, Allergien etc.

Während einer Hypnosesitzung werden Bereiche im Gehirn aktiviert, die für die gewünschte Zielsetzung notwendig sind. Während man im normalen Bewusstseinszustand immer mehrere Reize gleichzeitig wahrnimmt, ist die Aufmerksamkeit in einer Hypnosesitzung nur auf eine Sache gerichtet. Sie sind während der Hypnose jederzeit ansprechbar. Sie können sprechen, sich bewegen und sie werden nach der Hypnosesitzung sich auch an den Ablauf erinnern - es passiert also nichts gegen ihren Willen.





## 2. Wo liegt der Unterschied zur Showhypnose?

Hypnose auf der Bühne hat nichts mit der selbstorganisierten Hypnose zu tun. Viele Menschen sind leicht empfänglich für geschickt eingesetzte Manipulationen – dies wird bei Showzwecken ausgenutzt. Sich als freiwilliger Teilnehmer für eine Demonstration zur Verfügung zu stellen, zeugt schon von einer gewissen Bereitschaft zur Selbstdarstellung. Der Hypnotiseur setzt gezielt verwirrende Sprachmuster ein wodurch der Freiwillige seltsame Handlungen vorführt. Der Gruppendruck seitens der Zuschauer und des Showhypnotiseurs spielt außerdem eine große Rolle niemand möchte als Spielverderber dastehen.

## 3. Hypnosetechnik der Pädagogischen Praxis

In der Pädagogischen Praxis setze ich Hypnose gezielt ein, um Ihnen zu helfen – ihr gewünschtes Veränderungsziel zu erreichen. Mein Konzept ist hier ganzheitlich in Kombination von Hypnose, Klängen und gezielten Bewegungsübungen.

Der 1. Schritt ist immer die Zielsetzung, für was lohnt es sich Veränderungen anzustreben, welchen Gewinn zieht der Klient aus dieser Veränderung.

2. Der Klient soll visualisieren, wie er sich fühlt, wenn er die Veränderung erreicht hat, welche Möglichkeiten bieten sich hier z.B. Freiheit und Unabhängigkeit sind gute Ziele

3. Auffinden von Ursachen des Problems.

Diese können bewusst aber auch unbewusst sein. Selbst tiefsitzende Ängste, Verletzungen und Blockaden lassen sich schnell und wirksam lösen. Ich wende hier die Methoden der Psycho Kinesiologie, EMDR (Augenfolgebewegung), Klopftechnik und Farbtherapie an. Werden die Ursachen bewusst und aufgelöst ist eine effektive Hypnosesitzung möglich. Nach der Behandlung wird überlegt, welches Krafttier oder auch ein innerer Freund und Helfer den Klienten im Alltag unterstützen kann, damit er sein Ziel dauerhaft erreicht. Gleichzeitig wird aber auch der Teil angesprochen, der keine Veränderung will, die sogenannte Verhinderer. Gemeinsam wird hier eine Strategie entwickelt, wie der Klient mit diesem umgeht, wenn er sich bemerkbar macht und auffordert alte Verhaltensmuster einzuschlagen. Gemeinsam entwickeln wir eine tägliche Selbsthypnose für zu Hause, damit der Erfolg der Hypnosesitzung dauerhaft bleibt.

#### 4.Training in Selbsthypnose

Mit der Selbsthypnose ein wenig vergleichbar mit dem „Autogenen Training“ gelingt es in einen sehr entspannten und ausgeglichenen Zustand zu kommen und somit seine Zielsetzung positiv unterstützen. Für die Selbsthypnose erstelle ich dem Klient ein einfach und klar strukturiertes Thema. Zur Vermeidung negativer Bilder oder Gedanken übe ich immer eine Visualisation zu dem gewünschten Thema. Der Klient ist immer überrascht, wie leicht er lernt seine Selbstkontrolle zu erhöhen. Er lernt so immer schneller, besser und tiefer zu entspannen. Wichtig ist mir aber auch,

dass der Klient lernt auch unabhängig von mir seine Selbsthypnose zu praktizieren.

#### 4. Einige Anwendungsbeispiele aus der Hypnose:



#### Raucherentwöhnung - ENDLICH NICHTRAUCHER

Raucher geraten zunehmend unter Druck durch das Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden und Gaststätten. "Eine Zigarette rauchen" bedeutet mittlerweile im geselligen Leben vor die Tür zu gehen und sich immer wieder aus der



Gesellschaft auszuklinken, um das Verlangen nach Nikotin zu befriedigen. Zudem ist Rauchen auch eine sehr kostspielige Angelegenheit. Bei vielen Rauchern ist der Wunsch sehr groß, mit dem Rauchen aufzuhören, leider ist das nicht so einfach.

„Das ist wirklich meine letzte Zigarette“ wie oft haben Sie das schon gedacht oder sich gewünscht.

Um sie in ihrem Vorhaben zu unterstützen ist die Hypnosetherapie sehr gut geeignet. Sie hilft dabei dauerhaft Verhaltensänderungen leichter zu erreichen, so dass es nicht beim Vorsatz bleibt.

Die Pädagogische Praxis kombiniert die Hypnosetherapie mit andere ergänzenden Therapieverfahren. So werden Sie in ihrem Vorhaben zusätzlich unterstützt.

Bewährt hat sich die Rauchentwöhnung in 3 Phasen:

1. Analyse ihres Rauchverhaltens , praktische Hilfestellung  
Hypnosesitzung – Anleitung zur Selbsthypnose
2. Hypnosesitzung kombiniert mit anderen  
Therapieverfahren
3. Hypnosesitzung und Rückfallprophylaxe

## Gewichtsreduktion – Abnehmen mit Erfolg



Endlich abnehmen und mit gesundem Wohlfühlgewicht das Leben neu starten.

Sicher haben Sie schon viele Diäten wie Nulldiäten, Trennkosten etc. ausprobiert, aber keine Diät hat langfristige Erfolg gebracht. Unsere Essgewohnheiten sind in unserem Unterbewusstsein fest verankert und beeinflussen unseren Körper und unseren Stoffwechsel.

Die Konditionierung, das Essen eine Belohnung darstellt oder als Stressabbau benutzt wird, sitzt tief im Unterbewusstsein. Abnehmen muss daher im Kopf beginnen und genau hier ist der Punkt, wo die Hypnose Sie sinnvoll unterstützt. Sie lernen gezielt positive Verhaltensweisen, die Ihnen helfen Ihre Essgewohnheiten zu verändern. Somit lernen Sie den Teufelskreis vom Ab- und Zunehmen zu durchbrechen und ihr Ziel dauerhaft erreichen.

## **Allergien - Nein DANKE!**



Erdnüsse knabbern, neben einer blühenden Wiese spazieren, eine Katze streicheln – all das ist für einen Allergiker ein Problem. Äußern kann sich das auf unterschiedliche Weise durch tränende oder juckende Augen, Neurodermitis, Niesreiz, Atemnot bis hin zu asthmatischen Beschwerden oder auch Darm- und Magenprobleme.

Ob schwer oder leicht ausgeprägt – allergische Reaktionen sind für die Betroffenen immer sehr unangenehm.

Eine Allergie wird als Irrtum des Immunsystems definiert. Eigentliche unbedrohliche Substanzen werden von dem Körper und der Psyche zu etwas Bedrohlichem umgedeutet, das bedeutet Einschränkung der Lebensqualität.

Dr. Bernhard Burnier (wissenschaftlich belegt) hat hier ein Hypnosetraining entwickelt – durch gezielte Selbsthypnose lernt der Betroffene allergiefrei zu werden und sein Leben wieder bewusst zu genießen.

## **Ängste - (Prüfungs- Schul- Versagensängste)**



Steigender Leistungsdruck hat dazu geführt, dass Ängste immer mehr zunehmen.

Angst versucht Herzklopfen, feuchte Hände, Bauch und Kopfschmerzen. Viele Menschen sind von der Angst so blockiert aus Angst etwas falsch zu machen.

Um Ängste erfolgreich zu überwinden muss man sie erst einmal verstehen. Angst ist eine uralte, instinktive und äußerst sinnvolle Reaktion auf Gefahr und Bedrohung.

Angst bedeutet Stress für das Gehirn – der Körper bereitet sich auf Flucht oder Angriff vor. In Angstsituationen überfluten Stresshormone Gehirn und Körper, der Herzschlag ist erhöht und die Atmung verstärkt. Das Blut wird aus Haut und Gehirn gezogen – alles ist zum Kampf bereit. Die Angst ist so stark, dass Erfolgserlebnisse ausbleiben. Die Gefühlsebene ist geprägt von Hilf- und Machtlosigkeit.



Ängste dürfen auf keinen Fall als „einfach dazugehörig“ akzeptiert werden. Leider wächst sich Angst, egal welche Angst nicht von alleine aus. Aber Ängste sind reduzierbar und können erheblich reduziert werden. Wichtig sind die genaue Ursache der Angst aufzufinden und deren Auflösung. Die anschließende Hypnosetherapie ermöglicht dann eine neue Sichtweise der ursprünglich angstbesetzten Situation. wodurch die Angst überwunden werden kann.



## Stress

Der Begriff „Stress“ als solcher ist neutral, in der Umgangssprache wird Stress immer mit negativen Emotionen verbunden. Aussagen: „ Ich stehe stark unter Stress „ Ich bin gestresst“ usw. sind symptomatisch für unsere Gesellschaft.

Wir beklagen die Hektik des Alltags leiden unter chronischem Zeitmangel sind schnell gereizt und nervös und fühlen uns ausgebrannt.

Jeder sollte lernen Stressreaktionen abzubauen, Stressreize bewusst zu verändern oder ihnen auszuweichen. Hypnose ist hier der Schlüssel zur Stressbewältigung. Durch die tiefe körperliche Entspannung ist die Ansprechbarkeit des Unterbewusstseins auf bestimmte Gedanken, positive Vorstellungsbilder erhöht.

Praktische Entspannungsübungen aus der Kinesiologie und dem autogenem Training werden von mir zusätzlich für den täglichen Alltag vermittelt.

## **Psychosomatische Beschwerden**



Jeder kennt sicher solche Situationen. Man bekommt plötzlich Bauch- oder Magenschmerzen, Herzrasen Kopfschmerzen vor Prüfungen oder unangenehmen Ereignissen – oder auch wenn man mit vielen Problemen konfrontiert wird. An diesen Beispielen wird deutlich, dass seelische Belastungen und Konflikte körperliche Funktionen auslösen und sogar psychosomatische Erkrankungen hervorrufen. Psychosomatische Erkrankungen sind körperliche Symptome ohne organischen Befund. Hier ist es sehr wichtig nach den genauen Ursachen zu forschen – das heißt – körperliche Symptome bedürfen immer erst einer ärztlichen Diagnose. Sind die Ursachen beseitigt kann eine effektive Hypnosebehandlung erfolgen.

Hypnosetherapie kann bei sehr vielen persönlichen Probleme helfen und unterstützen

z.b. Blockaden, Depressionen. Voraussetzung ist aber immer das Auffinden der bewussten und unbewussten Ursachen und deren Auflösung.

## **6. Kinderhypnose**

Aus der Praxis weiß man, dass Kinder sehr empfänglich für Hypnosetherapie sind. Kinder haben einen direkten Kontakt zu ihren Gefühlen und erleben Bilder mit Geschichten mit vielen Sinnen. Trance ist bei Kindern ein ganz natürlicher Zustand, sie können noch gedankenversunken in ein Spiel eintauchen oder fasziniert einer Geschichte lauschen.

In meiner Praxis arbeite ich hier mit großem Einfallsreichtum hier ist mein pädagogischer Hintergrund von großem Nutzen. Ich setze Hypnose bei Kindern immer individuell auf die Welt des einzelnen Kindes entsprechend der Altersstufen ein.

In Form von Geschichten, die eine gezielte Veränderung im Unterbewusstsein ermöglichen arbeite ich Lern- und Konzentrationsstörungen, Bettnässen, Schulängste auf.

Hier möchte ich besonders auf mein Hörbuch hinweisen. Im Hörbuch werden Kinder angeregt, sich gemeinsam mit einem Krafttier auf eine meditative Traumreise zu begeben. Durch diese Traumreise werden das Vorstellungsvermögen angeregt und die Kreativität gefördert.

Die Kinder lernen Ängste beim Lernen loszulassen. Sie



schöpfen wieder Mut erhalten Sicherheit und Selbstvertrauen für den Alltag.



Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit diesen Ausführungen gezielte Hintergründe über die Möglichkeiten der Hypnosetherapie geben.

Wünschen Sie weitere Informationen?

Dann schreiben Sie mir eine E-Mail unter

[info@freudeamlernen.de](mailto:info@freudeamlernen.de) oder rufen mich an unter

089-89409983 – ich freue mich über jede Rückmeldung.

## Qualifikation

- Dipl. Sozialpädagogin (FH)
- Heilpraktikerin
- Lernberaterin P. P.
- Begleitende Kinesiologin
- Klangtherapeutin
- Hypnosetherapeutin



## Vita

- Langjährige Tätigkeit in der Sozialpädagogik (u.a. Erziehungsberatung, Jugendgerichtshilfe, Bewährungshilfe)
- Jahrelange Tätigkeit als Schöffin beim Jugendgericht
- Lehrtätigkeit in der Jugend- und Erwachsenenbildung
- Seit 1994 Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in eigener Praxis
- 1998 Heilpraktiker - Prüfung



## Rechtliche Hinweise:

Das Urheberrecht zu diesem Ratgeber liegt bei:

Marita Biel, Rathausplatz 2, 82110 Germering

Dieser Ratgeber einschließlich des Bildmaterials darf weder komplett noch auszugsweise ohne Genehmigung der Autorin kopiert werden.