

## Angaben über Beziehungen zur Industrie und gewinnorientierten Institutionen

Ich erkläre hiermit, dass ich geschäftliche, persönliche und/oder materielle Interessenbeziehungen zu den folgenden Industrieunternehmen, privaten gewinnorientierten Institutionen (wie Privatkliniken, Verlage, Psychotherapieinstitute u.a.m.) unterhalten habe oder gegenwärtig unterhalte, welche bezüglich dem von mir hier vorgetragenen Thema relevant sind:

⇒ Schweizer Institut für Medizinische Hypnose (SIMH)  
Geschäftsführer: Christian Schwegler

## Renseignements concernant les relations avec l'industrie

*Je déclare par la présente avoir entretenu ou entretenir actuellement des relations commerciales, personnelles et matérielles susceptibles de compromettre mon indépendance par rapport au sujet que je m'appête à traiter ici.*

*⇒ Schweizer Institut für Medizinische Hypnose (SIMH)  
Geschäftsführer: Christian Schwegler*



# Einführung in die Hypnosetherapie

---

Was ist Hypnose?

Wie ist Hypnose entstanden?

Wie arbeiten moderne medizinische  
Hypnosetherapeuten?

Welche Anwendungsgebiete hat die  
Hypnotherapie?



# Definition

---

- Der Begriff *Hypnose* stammt vom griechischen Wort *hypnos* (Schlaf).
- Hypnose ist ein Bewusstseinszustand, bei dem die logisch-analytischen Fähigkeiten reduziert und die tieferen Bewusstseinssebenen aktiviert werden.
  - Zustand der fokussierten „gespannten Entspannung“
- Dieser Zustand kann für Selbstheilungskräfte genutzt werden.
- Eine hypnotische Trance ist ein Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit.



# Besonderheiten

---

- Einsatz von direkten und indirekten Suggestionen
- Nutzung der Trance um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern.
- Nutzung des „Unbewussten“ als Quelle für Ressourcen und Kreativität (anstelle des Freudschen „Sitzes“ von Verdrängtem und Abgelehntem)
- Auftragsorientiert, Lösungsorientiert, Zielorientiert
- Ablenkung weg vom analytischen Bewusstsein hin zum bildhaften und emotionalen Unbewussten.
  - Gedanken, Sinneswahrnehmungen, Emotionen und Impulse



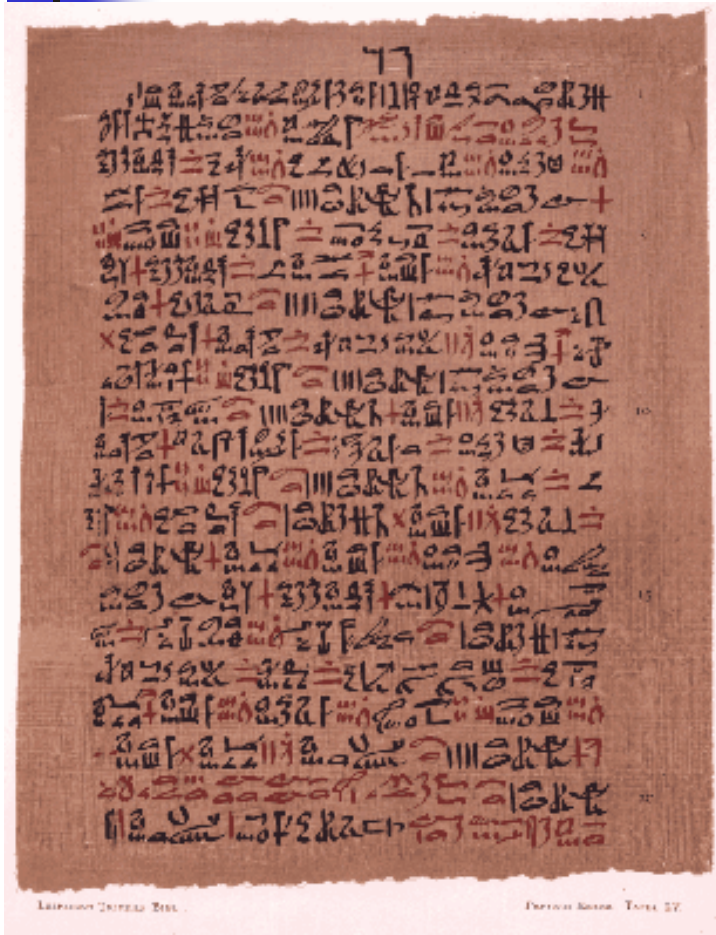
# Sprache der Hypnose

---

- Permissiver Sprachstil:
  - Sie dürfen einmal neugierig sein...
  - Wenn Sie mögen können sie sich nun erlauben...
- Arbeit mit Bildern, Metaphern, Wortspielen und Therapeutischen Geschichten
- Nutzung hypnotischer Sprachmuster:
  - Pacing, Leading und Seeding
  - „Nein“ verhindern => Rapport verbessern
  - Probleme in die Vergangenheit setzen (umformulieren)
  - Fokus vom Problem auf Lösung (sondern...)
  - Immer ist immer falsch (Fokus auf positive Ausnahmen)



# Der Papyrus Ebers



- 1530 vor Christus
- Ursprünglich 18,6m x 0,3m gross = 90 DIN A4-Seiten
- Beschreibt Krankheiten, Symptome und Diagnosen.
- Enthält Rezepte und Anweisungen.
- Unter anderem eine genaue Anweisung, wie man Patienten per Hypnose in einen Heilschlaf versetzt.



# 34.000 Jahre



Der Löwenmensch aus dem Hohlenstein-Stadel. Ca. 32.000 vor Christus

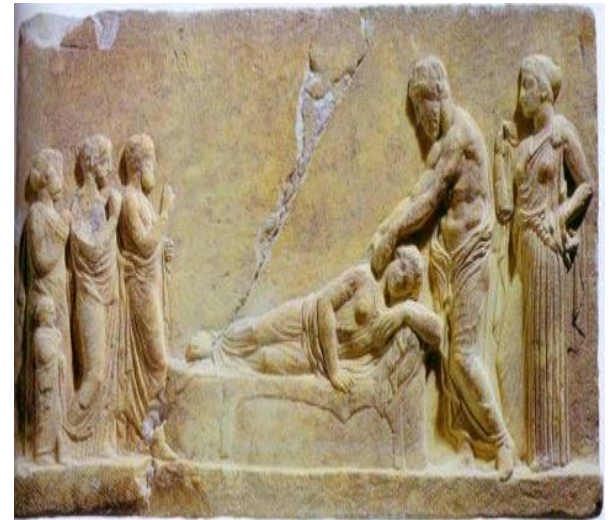
Mensch mit Vogelkopf, Krallen und Vogeltotem aus der Höhle von Lascaux. Ca. 17.000 vor Christus





# Vom Tempel in die Kirche

- In Ägypten entwickelte ca. 500 vor Christus eine Hochzeit der Hypnose. Es entstanden immer mehr der Göttin Isis geweihte Heiltempel. Hier kamen die Kranken hin um sich mit hypnotischen Ritualen in einen Heilschlaf zu begeben. Im Schlaf erschien dann die Göttin Isis, um den Kranken zu heilen, oder ihm Ratschläge zu geben, was er tun solle um Gesund zu werden.
- Diese Schlaftempel setzten sich in den folgenden Jahrhunderten auch in Griechenland (z.B. Asklepios) durch.
- Die hypnotischen Suggestionen wurden dann in Europa von den religiösen Suggestionen abgelöst.



# Kirche und Wunderheilungen

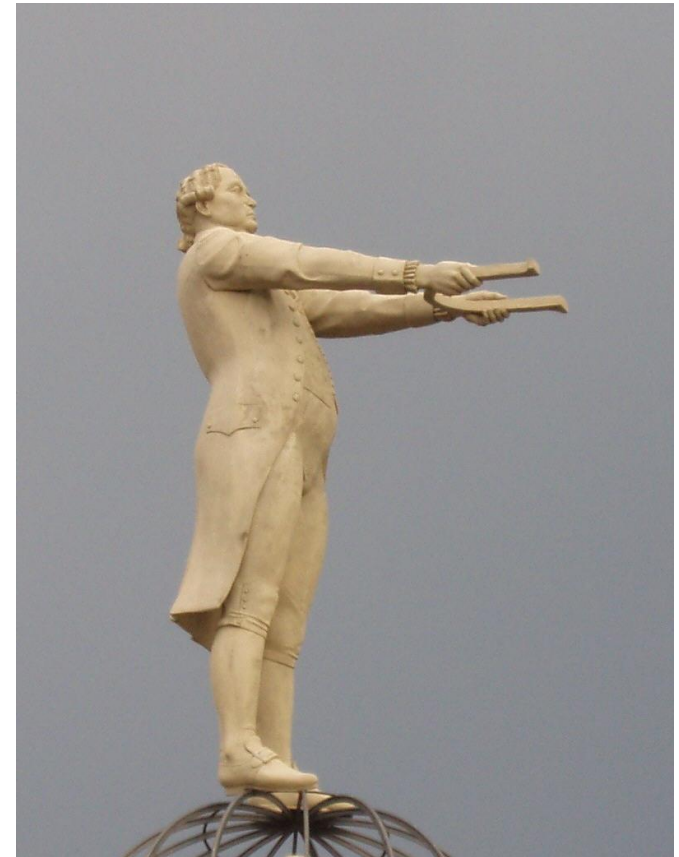
- Johann Joseph Gaßner 1727-79 war ein Exorzist.
- Er unterteilte dabei die wirklich vom Teufel Besessenen und die Umsessenen, die „nur“ von körperlichen Gebrechen befallen waren.
- Beide konnte er durch Segenssprachen und Gebete heilen. Dabei brachte er den Kranken die notwendigen Verse bei, damit diese sich fortan selber heilen konnten. => Der Patient bekommt Macht über die Krankheit.



Willst du Herrn Gaßner sehn  
Beschreibet recht zum Leben,  
Sieh hier! d' Lander kan  
Ihn dir natürlich geben

# Beginn der modernen Hypnose

- Franz Anton Mesmer (1734-1815) entwickelt seine Theorie des animalischen Magnetismus.
- Der Schluss den er aus seiner Theorie zieht ist zwar nachweislich falsch, aber er entwickelt über den „Magnetismus“ ein sogenanntes therapeutisches Terzium, welches heute noch in der medizinische Hypnose-therapie genutzt wird.
- Der schottische Chirurg James Esdaile führte über 250 Operationen bei mesmerisierte Patienten durch. Sie hatten keine Schmerzen und weniger Entzündungen.



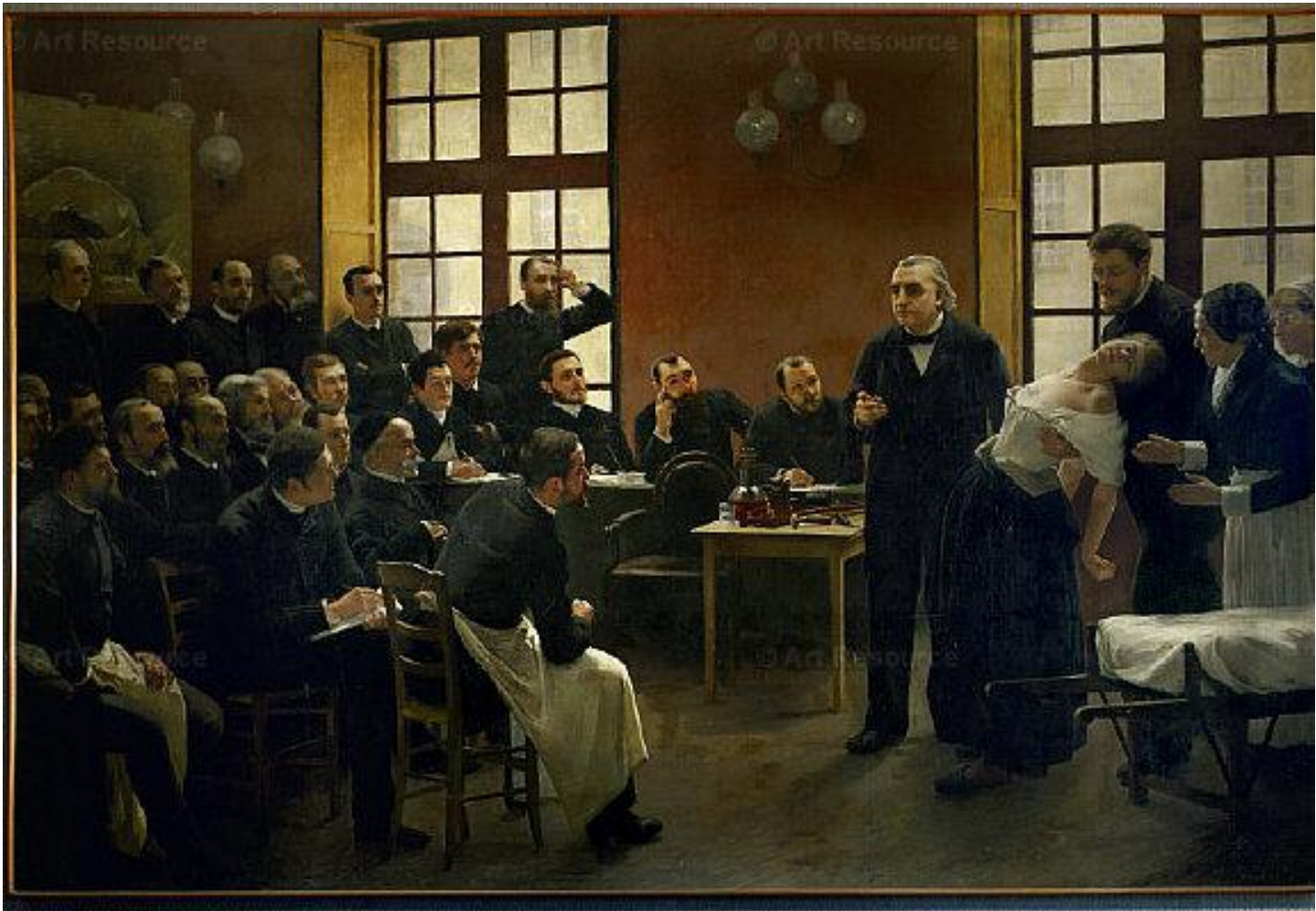
# Hypnose in Frankreich

- Jean-Martin Charcot (1825-1893), weltweit erster Professor für Nervenkrankheiten in Paris, greift die Hypnose wieder auf, geht aber fälschlich davon aus, dass dieser Zustand nur bei Kranken hervorgerufen werden kann.
- Hippolyte Bernheim (1837-1919), Professor für Psychologie in Nancy erkennt, dass die die Hypnose ein normales psychologisches Phänomen ist und sich therapeutisch nutzen lässt.
- Sigmund Freud (1856-1939) übersetzt Bernheims Schriften ins Deutsche und bringt somit die Hypnose-therapie nach Deutschland.





# Charcots Lehrstunde



# Sigmund Freud

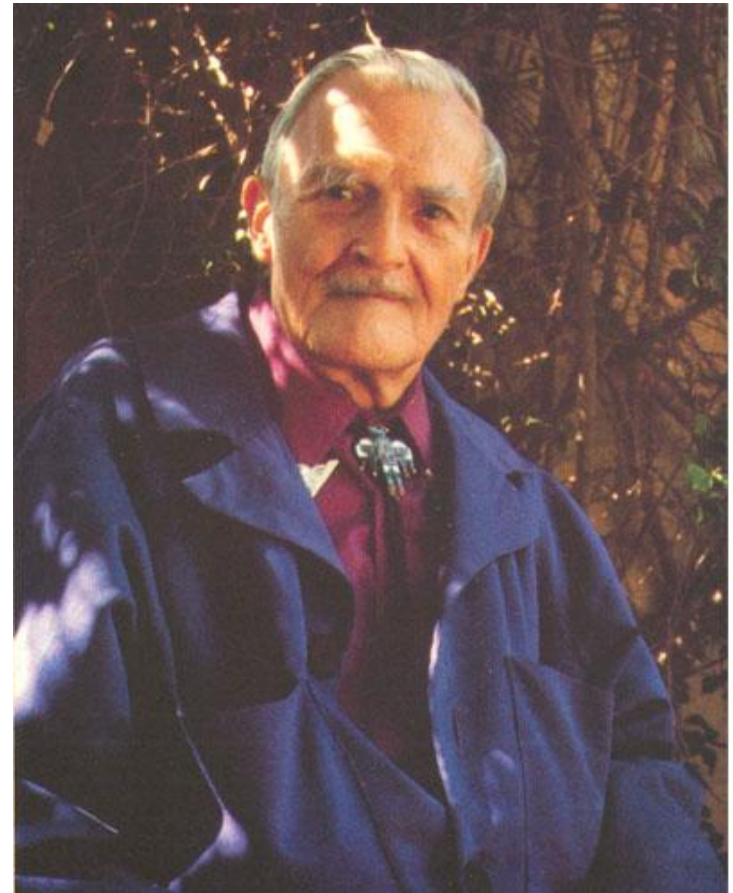
- Freud brachte die Hypnose nach Deutschland und nutzte sie viele Jahre in seinen Therapien.
- Freud nutzte eine sehr suggestive Form der Hypnotherapie, welche kurzfristig sehr erfolgreich war, wobei langfristige Heilungen oft ausblieben.
- Ausserdem störte sich Freud daran, dass die Hypnose zu „unsicher“ war, da sich einige Patienten wenig suggestibel zeigten.
- Daher distanzierte sich Freud später von der Hypnose.





# Medizinische Hypnose-therapie

- Der amerikanische Psychiater und Psychologe Milton Erickson (1901-1980) gilt als der Begründer der medizinischen Hypnose-therapie.
- Er revolutioniert die Hypnose, indem er den Patienten in den Mittelpunkt stellt und nicht mehr die vom Therapeuten gestellte Suggestion.
- Über Hypnose erschafft der Therapeut dem Klienten eine Umgebung in welcher dieser, mit Unterstützung des Therapeuten, seinen eigenen Weg zur Heilung finden kann.





# Erleben mit allen 5 Sinnen

---

- Was ist das Besondere an der Hypnose, dass sich dieses System auf allen Kontinenten ausgebreitet und in seinen verschiedenen Formen seit über 30.000 Jahren gehalten hat?
- Was ist bei Hypnose anders als bei den meisten anderen Psychotherapieverfahren?
- Warum lohnt es sich, Hypnosetherapie zu erlernen?
- Durch die hypnotische Trance wird dem Patienten ermöglicht therapeutische Interventionen mit allen 5 Sinnen zu erleben, anstatt „nur“ darüber zu reden.
- Der Patient ist „Mitten drin, statt nur dabei“



# Beispiele hypnotherapeutischer Lösungsansätze und Techniken

---

- Sobald die gewünschte Trance-Tiefe erreicht ist kann der Therapeut mit dem Klienten arbeiten.
  - Stärkung eigener Fähigkeiten (Ressourcenarbeit)
  - Zieldefinition (Wunderfrage)
  - Fokussierung auf die Ziele (Metaphern und Geschichten)
  - Fragen/Bitten an das Unbewusste (Handlevitation)
  - Veränderung von Symptomen (Objektivierung)
  - Suche nach der Ursache von Symptomen (Affektarbeit und Zeitregression)
  - Entspannung und Veränderung auf körperlicher Ebene

# Hypnose in der Psychotherapie

Kategorien nach ICD-10	Störungsbereiche mit empirisch belegter Wirksamkeit
<b>Affektive Störungen (F3)</b>	Depression, Hypomanie
<b>Angststörungen (F40, 41, 42)</b>	Phobien
<b>Belastungsstörungen (F43)</b>	akute Belastung, posttraumatische Belastung, Anpassungsstörung
<b>Dissoziative, Konversions-, Somatoforme Störungen (F44, 45, 48)</b>	somatoforme Schmerzen, Reizdarm, Fibromyalgie, u. a.
<b>Essstörungen (F50)</b>	Essattacken, Körperbild bei Essstörungen
<b>Andere Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen (F51,52, 21)</b>	Schlafstörungen, sexuelle Störungen
<b>Psychische und soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten (F54)</b>	Operationsschmerz, Geburtsschmerz, Krebschmerz, Migräne, u. a.
<b>Persönlichkeitsstörungen (F60) Verhaltensstörungen (F63–69)</b>	Abnorme Gewohnheiten, Störung der sexuellen Identität und der sexuellen Präferenz, strukturelle Frühstörungen
<b>Abhängigkeit und Substanzmissbrauch (F1, 55)</b>	Nikotinabhängigkeit
<b>Schizophrenie und wahnhafte Störungen (F29)</b>	Schizophrenie ohne Intelligenzminderung
<b>Hirnorganische Störungen</b>	Lähmung nach Insult, Infarkt, bei MS
<b>Zusätzlich</b>	Adipositas
<b>Kinder und Jugendliche</b>	Schmerzkontrolle, Enuresis, Übelkeit und Erbrechen bei Krebs

# Anwendungsmöglichkeiten

- Psychische Belastungen:

- Stress
- Angst
  - Panik, Flugangst
  - Phobien
- Depressionen
  - Selbstvertrauen aufbauen



- Verhaltensprobleme:

- Alkohol
- Zigaretten
- Essen



# Anwendungsmöglichkeiten

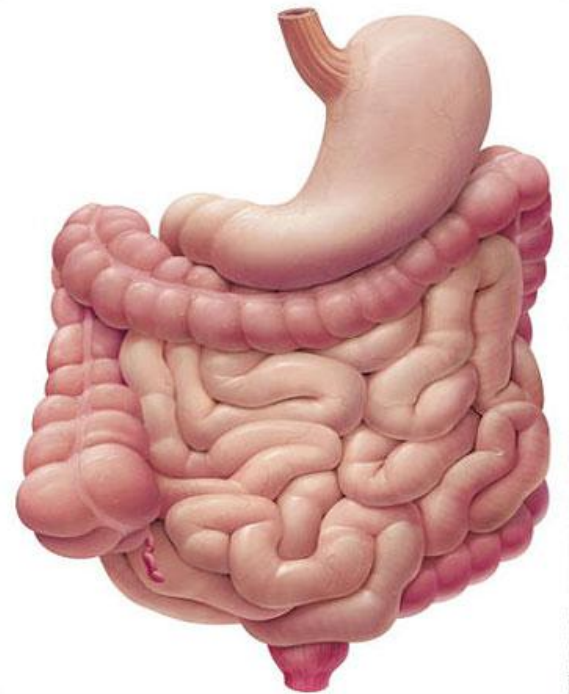
- Traumaverarbeitung
  - Kindheitstraumata
    - Missbrauch
    - Häusliche Gewalt
  - Verarbeitung von Kriegserlebnissen.
  - Posttraumatischer Stress
    - Unfälle
    - Tot nahestehender Personen





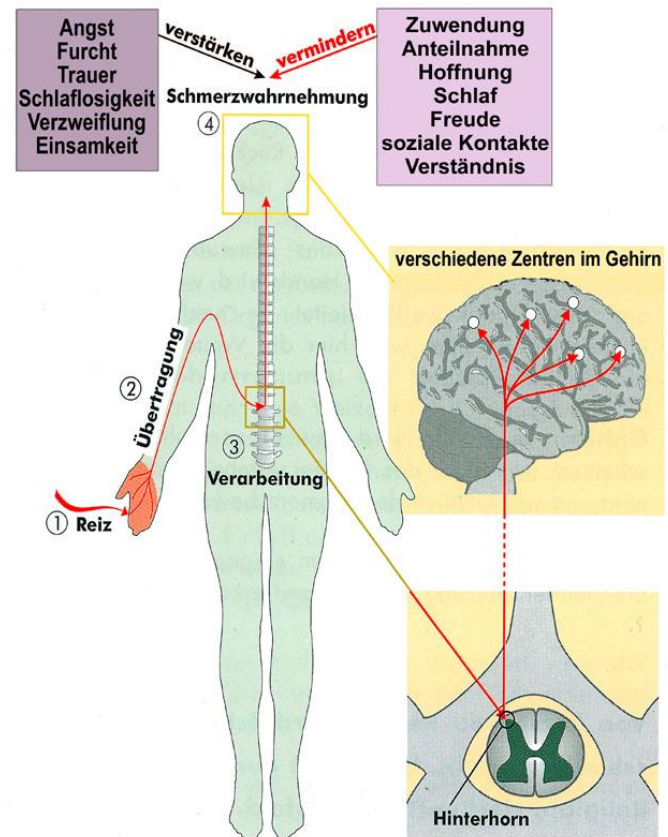
# Medizinische Anwendungen

- Hypertonie – Entspannung für die Arterien.
- Hauterkrankungen
  - Ekzeme
  - Juckreiz
- Erkrankungen der Atemwege
  - Asthma
  - Heuschnupfen
- Magen-Darm-Erkrankungen
  - Reismagen, Reizdarm
  - Darmentzündungen
  - Schluckstörungen



# Medizinische Anwendungen

- Kopfschmerzen
  - Spannungskopfschmerz
  - Migräne
- Rückenschmerzen
  - Nackenverspannungen
  - Schmerzen im LWS Bereich
- Geburtsschmerzen
  - Entspannung
  - Schmerzlinderung
  - Geburtserleichterung
- Schmerzen allgemein





# Medizinische Anwendungen

---

- Stärkung des Immunsystems
  - Erkältungskrankheiten, Allergien
- Krebs
  - Palliativ
  - Komplementär
  - (Kurativ)
- Zahnmedizin
  - Bewältigung der Angst vorm Zahnarzt
  - Analgesie

# Coaching

- Beruf
  - Besserer Umgang mit Kollegen
  - Besserer Umgang mit Kunden
  - Stärkung des Selbstvertrauens
    - Keine Angst mehr vor Präsentationen
    - Festes Auftreten auch Vorgesetzten gegenüber
- Sport
  - Leistungssteigerung
  - Vom Trainingsweltmeister zum Turniersportler
- Künstler
  - Kreativität steigern
  - Blockaden lösen





# Übung

---

- In der ersten Hypnosesitzung gilt es drei Dinge zu erreichen:
  - Der Patient soll sich ganz und gar sicher fühlen
    - Hierzu hilft es, wenn er die Augen offen haben kann
  - Der Patient soll begeistert werden
    - Der Patient muss spüren, dass etwas passiert
    - Hierzu hilft zum Beispiel die Handlevitation
  - Der Patient soll einen Nutzen für die weitere Therapie haben
    - Hierzu kann ein Ziel formuliert werden und der Patient kann sich von seinem Unbewussten helfen lassen dieses Ziel zu erreichen.
- Genau das machen wir jetzt 😊