

Anwendungsbereiche der Hypnose und der Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode, die bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in folgenden Bereichen angewendet wird:

Psychotherapie

Hypnose wird zur Behandlung von Ängsten, Depressionen, Zwängen und Essstörungen eingesetzt. Auch bei der Behandlung von Süchten (z. B. Rauchen) und chronischen Schmerzen hat die Hypnose ihren Platz. Weiterhin können Schlafstörungen und sexuelle Störungen mit Hypnose effektiv behandelt werden.

Medizinische Hypnose

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Hypnotherapie im medizinischen Bereich sind insbesondere psychosomatische Störungen. Hypnose hat sich hier therapeutisch u. a. bei chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. colon irritabile), Hauterkrankungen (wie Neurodermitis) sowie Erkrankungen der Atemwege und des Nervensystems bewährt.

Hypnose wird auch erfolgreich in der Krebsbehandlung eingesetzt, um u. a. Schmerzen und Ängste oder die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu reduzieren. Akute Schmerzen, etwa bei Geburt bis hin zu chirurgischen Eingriffen, können ebenfalls mit Hypnose wirksam kontrolliert werden.

Zahnärztliche Hypnose

Hier stehen neben der Angst und Schmerzkontrolle die Behandlung von Bruxismus (nächtliches Knirschen) und Würgen sowie die zahnärztliche Psychosomatik im Vordergrund.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



Wie finde ich eine/n fachlich qualifizierte/n Hypnotherapeutin oder Hypnotherapeuten in meiner Nähe?

Eine hypnotherapeutische Behandlung sollte nur von Therapeuten durchgeführt werden, die eine qualifizierte Ausbildung abgeschlossen haben. Dies ist bei den von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) zertifizierten Diplom-Psychologen, Ärzten und Zahnärzten gewährleistet.

Eine Liste von zertifizierten Hypnotherapeutinnen und Hypnotherapeuten der DGH sowie weitere Informationen zur Hypnose und ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erhalten Sie in der Geschäftsstelle:

Deutsche Gesellschaft
für Hypnose und Hypnotherapie e. V.
Daruper Straße 14, 48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41 - 88 07 60
E-Mail: DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de
oder im Internet unter www.hypnose-dgh.de

Ihr Ansprechpartner vor Ort



Patienteninformation
**Hypnose und
Hypnotherapie
in der Psychoonkologie**

Was ist Psychoonkologie?

„Psychoonkologie“ bezeichnet die psychosomatische und psychotherapeutische Unterstützung, Beratung und Begleitung in Situationen, die im Zusammenhang mit der Diagnose einer Tumorerkrankung zum Teil unerwartet und krisenhaft auftreten können. Die psychoonkologische Mitbehandlung der Erkrankten und ihrer Angehörigen ist mittlerweile als fester Bestandteil in die medizinisch-onkologische Versorgung integriert.

In welchen Bereichen wird Hypnose in der Psychoonkologie eingesetzt?

Hypnose und Hypnotherapie sind wertvolle Bestandteile der psychoonkologischen Behandlung. Wie eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien und die klinische Erfahrung zeigen, können viele psychische und körperliche Probleme, die im Rahmen einer Tumorerkrankung und ihrer Behandlung auftreten, wirkungsvoll mit Hypnotherapie behandelt werden. Dazu zählen:

- psychosoziale Stressbelastung
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Übelkeit und Erbrechen
- Hitzewallungen
- Ängste, Schmerzen und Unwohlsein bei intensiven und belastenden medizinischen Behandlungen wie Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung etc.
- Angststörungen und Depressionen
- Schlafstörungen

Im Rahmen der Behandlung werden körpereigene Ressourcen aktiviert, die zur Verbesserung der Krankheitsbewältigung und der Lebensqualität beitragen können.

Wie sieht der Ablauf einer hypnotherapeutischen Behandlung aus?

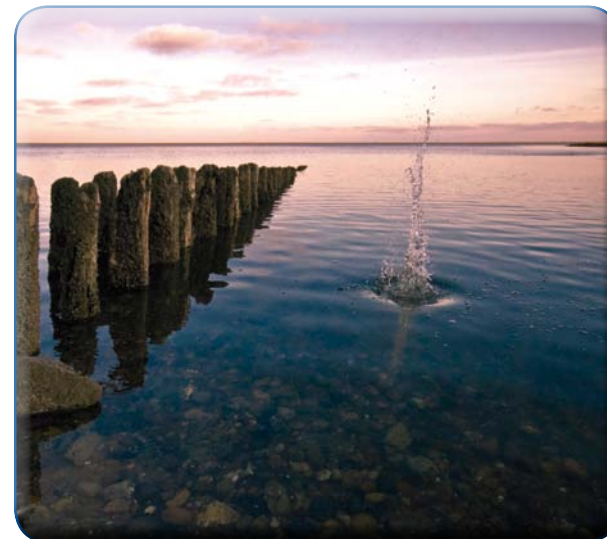
Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung von Hypnose ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patient und Therapeut.

In einem Vorgespräch werden das Krankheitsbild und alle Fragen des Patienten besprochen. Der Patient beschreibt die Ziele, die er durch die Behandlung erreichen möchte.

Die meisten Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, eine bildhafte Vorstellung zu aktivieren und sich auf eine vertrauensvolle Beziehung zu dem behandelnden Hypnotherapeuten einzulassen.

In der Trance behalten Menschen die Kontrolle über sich und können, wenn sie wollen, den hypnotischen Prozess jederzeit unterbrechen oder beenden.

Meist kann man sich im Anschluss an die Hypnose an das Erleben während der Trance erinnern.



Wie wirkt Hypnose?

Bei der Hypnose wird der Patient durch gezielte Formulierungen des Hypnotherapeuten in einen veränderten Bewusstseinszustand, die hypnotische Trance, geleitet. Viele Patienten vergleichen das Erleben einer Trance mit dem angenehmen Zustand kurz vor dem Einschlafen, wenn man eher in Bildern denkt und der Körper zur Ruhe kommt.

Physiologisch kommt es zu einer Entspannungsreaktion: Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt.

Mental erlebt der Patient in Trance intensive Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Lebensmut, Kraft, Sicherheit oder Beruhigung. Das rationale Denken tritt in den Hintergrund, während eine bildhafte Informationsverarbeitung einsetzt und Vorstellungen auf allen Sinneskanälen aktiviert werden. Die Aufmerksamkeit wird auf das innere Erleben gerichtet, während die Wahrnehmung der Außenwelt eher in den Hintergrund tritt.

Über hypnotische Suggestionen und die Aktivierung von Ressourcen erfährt der Patient den Zugang zu Verhaltens- und Erlebnisweisen, die für eine erfolgreiche Therapie genutzt werden können. Dabei wird das im Patienten vorhandene Reservoir an positiven Erfahrungsmöglichkeiten, unbewussten Bewältigungsstrategien und eigenen Stärken mit hypnotherapeutischen Techniken verfügbar gemacht. Oft sind auch wichtige Erfahrungen der Vergangenheit, die in der hypnotischen Trance auftauchen und verarbeitet werden, für die Behandlung gegenwärtiger Probleme von Bedeutung.