

Hypnose



Klangoase

Ursula Nübel

*Halterner Str. 252
45770 Marl*

Tel. 0236581246

Email u.nuebel@gmx.de

www.nuebel-kreativ-entspannen.jimdo.com

Ich unterstütze Sie kreativ und mit großer Freude bei einer Hypnose zur Stärkung bei

Stressbewältigung

Raucherentwöhnung

Gewichtsreduktion

Steigerung von Lebensfreude, Erfolg und Kreativität.

Die Hypnose dient der Stärkung und Unterstützung Ihrer Wünsche.

Sie ersetzt keine medizinische Behandlung.

Kosten ab 40,00 €

Auf den folgenden Seiten finden Sie wichtige Informationen zur Hypnose!

Was ist Hypnose?

Hypnos ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes. Davon abgeleitet wurde der entspannte Zustand, der dem Schlaf ähnelt, Hypnose genannt. Hypnose ist aber kein Schlaf, sondern ein natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Der Patient hört alles und nimmt auch alles wahr, was um ihn herum geschieht.

Er hat immer Verbindung zu dem Hypnosetherapeuten und kann sich auch nach der Hypnose an alles erinnern.

Wenn wir bei einem wachen Menschen mittels EEG die Gehirnströme messen, so zeigen sich elektrische Schwingungen, die höher sind als 12 Hertz (Schwingungen pro Sekunde). Bei einem schlafenden Menschen sind die Schwingungen niedriger als 8 Hertz.

Der Zustand dazwischen, also das Hineindösen in den Schlaf und das in den Tag Hinübergleiten ist ein hypnotischer Zustand. Denn bei einem hypnotisierten Menschen kann man zwischen 8 und 12 Schwingungen pro Sekunde messen.

Ist Hypnose gefährlich?

Dazu ist ein ganz klares **NEIN** zu sagen!

Hypnose, von einem geschulten Therapeuten durchgeführt, birgt keine Gefahren in sich! Es ist ja ein ganz normaler Zustand, in dem Sie zwischen Wachen und Schlafen sind.

Also erleben Sie den Zustand morgens, wenn Sie wach werden, und abends, wenn Sie einschlafen, ganz natürlich. Das ist doch nicht gefährlich!

Allerdings können durch unsachgemäße Durchführung der Hypnose Störungen auftreten. Deshalb mein dringender Rat an Sie, lassen Sie sich niemals von einem Schauhypnotiseur hypnotisieren!

Kann ich in die Vergangenheit schauen?

Alles, was Sie jemals in Ihrem Leben erlebt haben, ist in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert. In der Hypnose ist die Erinnerungsfähigkeit besonders groß, so dass Sie sich an alles erinnern können.

Diese Rückerinnerungen werden aber nur gemacht, wenn Sie es wünschen, und einen therapeutischen Grund haben.

Bin ich bei der Hypnose ganz weg?

In der Hypnose hören und empfinden Sie alles, was geschieht. Sie können sogar an verschiedene Dinge denken. Ihr Bewusstsein ist ja nicht ausgeschaltet, sondern nur "beruhigt". Es ist also nicht wie in einer Narkose, wo Sie nichts mehr mitbekommen und das Denken ausgeschaltet ist. Sie werden auch nicht "bewusstlos". Sie könnten, wenn Sie wollten, sogar aufstehen. Aber dieser Zustand ist so schön, dass Sie ihn einfach nur genießen wollen. Sie werden sich auch nach der Hypnose an alles erinnern können, was geschah.

Wobei kann Hypnose helfen?

Bei Krankheiten

Hypnose ist sicherlich kein Allheilmittel. Aber die Therapie mit Hypnose ist seit ca. 4000 Jahren bekannt und wirkungsvoll. Immer dann, wenn Störungen oder Krankheiten aus dem "Unbewussten" kommen, kann die Hypnosetherapie eingesetzt werden.

Mehr als 80% aller Leiden sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen psychosomatisch bedingt. Ich will hier nur stellvertretend einige Krankheiten für eine unendlich lange Reihe von Leiden aufzählen: Asthma, Allergien, nervöse Herzstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, depressive Verstimmungen, Magersucht, Bluthochdruck, usw.

Forschungen zeigen, dass durch die tiefe Entspannung das Immunsystem des Körpers enorm gestärkt werden kann. So wird Hypnose auch bei Krebskrankheiten und Rheuma erfolgreich eingesetzt.

In der Schwangerschaft

Zur Geburtsvorbereitung und während der Geburt zur Schmerzlinderung. Hypnose führt in eine sanfte und natürliche Geburt.

Zur Leistungssteigerung

Steigerung der Leistungen in der Schule, im Beruf und Sport. (Konzentrationsmangel, Prüfungsangst, Willensstärkung usw.)

Bei Süchten

Rauchen, Essen, Spielen, Drogen, Alkohol, Medikamente usw.

Bei Stress

Schlaflosigkeit, Nervosität, innere Unruhe usw.

Bei Ängsten

Flugangst, Angst vor Spinnen und viele andere Ängste

Komme ich aus der Hypnose zurück?

Die Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen.

Deshalb kommen Sie immer wieder aus der Hypnose zurück!

Sollte ich z.B. einen Herzinfarkt bekommen, während Sie in der Hypnose sind, gibt es nur zwei Möglichkeiten. Es kann sein, dass Sie meine Stimme vermissen, und sofort wach werden. Oder aber, Sie fühlen sich so wohl und sicher, sind sehr müde; dann wird die Hypnose in einen normalen Schlaf übergehen, aus dem Sie dann frisch und erholt erwachen, wenn Sie sich regeneriert haben.

Wer ist zur Hypnose geeignet?

Im Grunde ist jeder intelligente Mensch, der schlafen kann, zur Hypnose geeignet. Nur Menschen mit Hirnleistungsstörungen, z.B. bei Arteriosklerose der Hirngefäße, oder geistig kranke Menschen eignen sich nicht zur Hypnose.

So verschieden wie wir Menschen sind, ist aber auch die Hypnotisierbarkeit bei jedem Menschen verschieden.

Vergleichen Sie es mit Schülern, die gerne Klavier spielen lernen möchten. Besonders talentierte Schüler lernen es schneller, als weniger talentierte. Aber nach einer Zeit des Übens werden auch die weniger talentierten Schüler, in einem gewissen Rahmen, Klavier spielen können. Genauso ist es mit der Hypnose. Einige können sich sofort in dieses wunderschöne Gefühl gleiten lassen, andere brauchen dafür etwas länger. Besonders gut gelangen Menschen mit Phantasie, Kreativität, und Intelligenz in die Hypnose. Denn Hypnose ist immer eine eigene Leistung, die der Hypnotisierte vollbringt. Nur wenn er es zulässt, gelingt die Hypnose.

Kann ein Hypnotiseur mit mir machen was er will?

Niemals kann ein Hypnotiseur mit Ihnen machen, was er will!

In der Hypnose kann nur das geschehen, was Sie auch im Wachbewusstsein zulassen würden. Sie bekommen ja auch alles Geschehen mit. Verbrechen oder gar sexuelle Belästigungen finden in Filmen statt und stellen die Hypnosetherapie in ein völlig falsches Licht.

Ich kann es nur wiederholen, Sie behalten immer die Kontrolle über sich!

Wie gelange ich in die Hypnose?

Nachdem Sie sich für eine Hypnosetherapie entschieden haben, legen Sie sich ganz bequem auf die Entspannungsliege. Mit einer weichen Decke decke ich Sie zu. Dann hören Sie auf meine Stimme. Leise spielt Musik im Hintergrund. Ich halte Ihnen einen kleinen Gegenstand über Ihre Augen, den Sie einfach nur ansehen. Wenn Sie dann den Wunsch haben, die Augen zu schließen, lassen Sie einfach die Augenlider zufallen. Hören dann nur noch auf meine Stimme. Dann spüren Sie schon eine wunderschöne Entspannung, eine tiefe Ruhe, die während der ganzen Hypnose immer deutlicher wird. Sie fühlen sich dabei ganz wohl, sicher und geborgen.

Der Text ist mit freundlicher Genehmigung ein Auszug aus dem Infomaterial der Recklinghäuser Akademie für Hypnose

Petra Eggeling, Limpertstr. 36 45657 Recklinghausen

<http://www.hypnose-ausbildung.info/index.php?p=5000>