

# Hypnotherapie

## Hilfe aus dem Unbewussten



Caya Ersfeld  
Diplom-Psychologin

Systemische  
Familientherapie  
Hypnotherapie  
Ritualberatung

Neckarstrasse 25  
72644 Oberboihingen  
Tel.: 07022 26 29 469  
Fax: 07022 26 29 470  
info@caya-ersfeld.de  
www.caya-ersfeld.de



# Ausschreibungstext

Hypnose – ein Wort, das oft Skepsis hervorruft, denken dabei doch viele Menschen an Bühnenhypnose oder Willenlosigkeit. Ganz im Gegensatz zu diesen Vorbehalten handelt es sich bei der Hypnotherapie jedoch um eines der ältesten Psychotherapieverfahren überhaupt. Es nutzt Trancezustände, also natürliche, im Menschen angelegte Zugänge zum Unbewussten. Die Behandlung erfolgt in einem angenehmen Entspannungszustand. Der freie Wille bleibt jederzeit vollständig erhalten. Die Hypnotherapie stellt ein hochwirksames Verfahren zur Behandlung psychischer, psychosomatischer und körperlicher Störungen dar.

In diesem Vortrag soll die Hypnotherapie mit ihrer Wirkweise und ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, vorgestellt werden.



# Übersicht

1. Vorurteile gegenüber der Hypnose
2. Was ist Hypnose eigentlich?
3. Kurze Geschichte der Hypnotherapie
4. Anwendungsmöglichkeiten der  
Hypnotherapie



# 1. Vorurteile gegenüber der Hypnose

- Der Begriff „Hypnose“ löst widersprüchliche Gefühle aus.
- Vorbehalte und Skepsis aufgrund der Darstellung der Hypnose in den Medien (Romane, Filme, Showhypnose)
- Übertriebene Heilserwartungen gegenüber der Hypnose als quasi-magischem Verfahren.



## 2. Was ist Hypnose eigentlich?

Der Begriff *Hypnose* stammt vom griechischen Wort *Hypnos* (Gott des Schlafes), da man in der Anfangszeit der Forschung davon ausging, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt.

(Aus: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))



## 2. Was ist Hypnose eigentlich?

- Das Verfahren und der durch Worte vermittelter Zustand
- Zusammenarbeit zwischen KlientIn und BehandlerIn
- Nutzung von Trance
- Annahme eines Unbewussten
- Berücksichtigung der Individualität



# Anzeichen von Trance

- Körperliche Entspannung
- Innere Distanz zum Alltagsgeschehen /  
Innere Gelöstheit
- Verfeinerte Wahrnehmung sinnlicher  
Eindrücke
- Verändertes Zeitgefühl
- Veränderte Körperwahrnehmung
- Verändertes Erinnerungsvermögen
- Weitere Trancephänomene



# 3. Kurze Geschichte der Hypnose

- Anfänge der Hypnose im Schamanismus
- 1775 Anton Mesmer und der animalische Magnetismus.
- 1843 James Braid (Augenarzt)
- Jean-Martin Charcot (org. Urs. f. Hysterie)
- Sigmund Freud
- Erfolge in der Schmerzbekämpfung
- Die Weltkriege
- Autogenes Training (AT)
- Milton Erickson
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)





## Anton Mesmer



James Braid



Jean-Martin Charcot



Sigmund Freud



# 3. Kurze Geschichte der Hypnose

## **Die Bedeutung Milton Ericksons:**

- Persönliche Geschichte Ericksons (1901 - 1980)
- Vertrauen in die Selbstheilungskräfte jedes Einzelnen
- Ressourcenorientiert (Kraftquellen)
- Lösungsorientiert
- Einzigartigkeit jedes Einzelnen
- Rapport (Gute therap. Beziehung)
- Pacing und Leading
- Utilisation
- Indirekte Methoden



# 4. Anwendungsmöglichkeiten der Hypnotherapie

- Körperliche Probleme
- Psychosomatische Probleme
- Psychische Störungen
- Verhaltensstörungen



# 4. Anwendungsmöglichkeiten der Hypnotherapie

## **Körperliche Probleme:**

- Warzen
- Schmerzen (chronisch u. Analgesie)

## **Psychosomatische Probleme:**

- Psychosomatische Störungen
- Reizdarm-Syndrom



# 4. Anwendungsmöglichkeiten der Hypnotherapie

## **Psychische Störungen**

- Angst
- Depression

## **Verhaltensstörungen:**

- Rauchen
- Übergewicht



# Literatur:

- Dirk Revenstorf und Reinhold Zeyer:  
Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose.
- Brian M. Alman, Peter T. Lambrou, Gabriele Dolke, und Liz McGill:  
Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie.
- Daniel Wilk: Auf den Schultern des Windes schaukeln: Trance-Geschichten.
- Agnes Kaiser Rekkas: Klinische Hypnose und Hypnotherapie: Praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung.
- Gerhard Schütz, Horst Freigang: Tausend Trance Tips: Praxis der medizinischen Hypnose. Ein Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene.



# Vielen Dank

## für Ihre Aufmerksamkeit

Wenn Sie Fragen haben oder ein persönliches Gespräch wünschen, nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Sie finden diese Unterlagen im Internet unter  
<http://www.caya-ersfeld.de>  
zum Download



Caya Ersfeld  
Diplom-Psychologin

Systemische  
Familientherapie  
Hypnotherapie  
Ritualberatung

Neckarstrasse 25  
72644 Oberboihingen  
Tel.: 07022 26 29 469  
Fax: 07022 26 29 470  
info@caya-ersfeld.de  
www.caya-ersfeld.de

