

Antworten auf das was Sie wissen sollten

Kann ein Mensch überhaupt hypnotisiert werden? Die Fähigkeit zur Trance ist angeboren. Mit Anleitung lernen Sie, wann immer Sie wollen in Trancezustände zu gehen, deren Tiefe Sie selber kontrollieren können.

Kann es sein, dass ich in Hypnose die Kontrolle verliere und von Problemen oder belastenden Erinnerungen überwältigt werde? Die Gefahr besteht im Prinzip tatsächlich, aus diesem Grund werden von vornherein verschiedene wirkungsvolle Schutzverfahren (beispielsweise die Schutzhandtechnik) angewendet, um genau diese Komplikation zu vermeiden.

Was ist, wenn mein Unbewusstes an die Oberfläche kommt? Werden nicht schreckliche Dinge zutage treten? Die Vorstellung, dass im Unbewussten nur Verdrängtes und Problematisches "abgelegt" und mehr oder weniger gut unter Verschluss gehalten wird, ist nicht mehr aktuell. Das Unbewusste enthält nicht nur problematische Anteile, sondern auch alle Kreativität und viele andere positive Strebungen. Dies wurde durch neuere Ergebnisse der Hirnforschung bestätigt. Was ist mit der "Weisheit des Unbewussten" gemeint? Der allergrößte Teil unserer gedanklichen Aktivität spielt sich nicht bewusst ab. Nur ein kleiner Anteil davon kommt an die Oberfläche und wird für das Bewusstsein erkennbar. In Trance kann das Bewusstsein mit dem Unbewussten und seinem komplexen Denken in Kontakt kommen und diese Ressource zur Lösung von Problemen heranziehen.

Bei anderen Psychotherapien treten oft Widerstände auf. Ist das bei der Hypnotherapie nicht der Fall? Doch, auch bei der Hypnotherapie treten Widerstände auf. Da die Therapie so wirksam ist, sogar recht häufig. Aber es ist viel leichter als bei anderen Therapien möglich, den Widerständen ihre destruktive Wirkung zu nehmen. Allerdings kontrolliert das Unbewusste über Widerstände den Therapiefortschritt und bremst, wenn nötig.

Wird bei der Hypnotherapie nicht die Abwehr der Psyche völlig ausgehebelt? Nein, die Abwehr bleibt auch im Trancezustand intakt, wird geachtet und kann ihre Funktion, den Patienten zu schützen, voll wahrnehmen.

Zahlt meine Krankenkasse die Therapie? Privatkassen im allgemeinen ja, aber selbstorganisatorische Hypnotherapie in dieser Form als wirksame Psychotherapie ist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten.

Wird die Therapie dann nicht sehr teuer? Hypnotherapie ist sehr schnell wirksam, und die meisten Patienten lösen ihre Probleme mit sehr viel weniger Therapiestunden als bei anderen Therapieformen. Häufig sind nur 10-20 Stunden notwendig.