

Hypnose

«Ein Problem ist erst dann gelöst, wenn es auch im Unterbewusstsein eines Menschen gelöst wurde. Dies kann in der direkten Kommunikation mit dem Unterbewusstsein geschehen. Genau das macht aufdeckende Hypnose gezielt, natürlich.»

Was ist Hypnosetherapie?

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den wir immer wieder ganz spontan und meistens unbemerkt erleben. Er ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens, ob wir dies wahrhaben wollen oder nicht, merken oder nicht. Er ist weder ein Schlaf- noch ein Wachzustand.

Ein Sportler mag ihn als «Flow» wahrnehmen. Ein Musiker spürt, wie die Noten ihm zufließen. Oder ein Autofahrer weiss gar nicht mehr, wie er nach Hause gefahren ist und trotzdem hat er alles richtig gemacht.

Hypnose ist eine natürliche, aber leider oft ungenutzte Ressource ohne Nebenwirkungen. Sie ist der innere Heiler, den wir kaum kennen und nutzen.

Niemand kann in der Hypnose zu etwas gezwungen werden, was er selber nicht möchte oder zulassen gewillt ist. Jede Hypnose ist zugleich auch eine Selbsthypnose. Sie kann erlernt werden, selber genutzt werden und ist sehr wohltuend.

Was ist Hypnose nicht?

- Kein Schlafzustand aus dem man aufwachen muss
- Ohne Kontrolle
- Man ist nicht willenlos ausgeliefert und fremdgesteuert

Mögliche Anwendungsgebiete der Hypnose

- Gewichtsprobleme, Abnehmen, Anorexie
- Ängste, Phobien
- Suchtprobleme, Raucherstopp, Alkoholprobleme
- ADS/AHDS
- Burn-out, Depressionen, Energielosigkeit allgemein
- Entspannung
- Migräne, Stressbewältigung
- Schmerzen
- Selbstvertrauen, Selbstwert
- Stottern, Lernschwierigkeiten
- Schlafstörungen

Dies ist keine abschliessende Liste. Nehmen Sie auf jeden Fall telefonischen Kontakt auf und klären Sie ihr Problem vor dem ersten Termin ab.

Die Hypnose ist ein natürlicher Zustand und vergleichbar mit einer konzentrierten Tiefenentspannung. Du kennst den Zustand der Hypnose aus deinem Alltag. Zum Beispiel während des Autofahrens auf der Autobahn mit wenig Verkehr bist du entspannt und aufmerksam zugleich. Dabei laufen viele der Handlungen im Unterbewusstsein ab.

Während einer Hypnose kann man alles hören und fühlen. Alle Sinne sind hoch sensibel. Hypnose funktioniert nur, wenn du die Hypnose auch wirklich zulässt. Du bist zu keinem Zeitpunkt willenlos und du kommst immer aus der Hypnose heraus, auch ohne Hilfe des Therapeuten.

Krankheiten und Leiden entstehen zuerst im Kopf und manifestieren sich dann, meistens unbewusst, im Körper. Geist und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Jede länger anhaltende stressige Lebensphase oder ein negativ prägendes Ereignis kann früher oder später körperliche Spuren hinterlassen. Es sind Warnsignale, die man im hektischen Alltag oftmals ignoriert.

Während der entspannten Hypnose findet der Hypnosetherapeut mit dir zusammen in deinem Unterbewusstsein den Ursprung des Leidens. Dieses wird mit geeigneten positiven Suggestionen bewusst gemacht und somit aufgelöst. Hypnosetherapie kann so effektiv helfen, weil sie dort ansetzt wo die Probleme entstanden sind.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Körper kann sich regenerieren.

«Hypnosetherapie ist die Umgehung des kritischen Faktors, des Bewusstseins und die Etablierung von akzeptablem, selektiven Denken.»

– Gerald Kein

Wir sind professionell ausgebildete Hypnosetherapeuten nach der bekannten [OMNI Methode](#) und Mitglied der [National Guild of Hypnosis NGH](#). In den meisten Fällen können wir mit maximal drei Sitzungen ein Leiden oder Schmerzen eliminieren, Stress abbauen und Deinem Leben eine neue, befreiende Qualität zurückgeben.

