



Florian Stadler

HYPNOSE &  
HYPNOSE THERAPIE

Heilpraktiker, beschränkt auf Psychotherapie  
Scheuchensulstraße 16, 83024 Rosenheim  
+49 (0)172 2144707  
hypnose@florian-stadler.de  
www.hypnose.florian-stadler.de

## Informationen zu Hypnose

***Es gibt Dinge, die du weißt, ohne zu wissen, dass du sie weißt.***  
(Milton Erickson, amerikanischer Psychiater und Hypnosetherapeut)

### Definition

Hypnose ist ein Bewusstseinszustand mit fokussierter Aufmerksamkeit und einem verringerten peripheren Bewusstsein, den eine gesteigerte Fähigkeit zur Reaktion auf Suggestionen kennzeichnet (American Psychological Association).

### Was heißt das?

Durch das Ausschalten des Kritikfaktors (Kontrollinstanz) können förderliche Suggestionen, Metaphern und Anregungen leichter angenommen werden. Es kommt zu Neuverknüpfungen von Gedanken, Vorstellungen und Empfindungen auf tiefer psychischer Ebene. So entsteht ein Erleben veränderter Stimmungen und Gemütszustände, die Wachstum und Entwicklung spürbar fördern. Der hypnotische Zustand wirkt sowohl psychisch als auch physisch entängstigend und entkrampfend. Durch die vegetative Umstellung kann die körperliche Heilung unterstützt werden. Hypnose verändert innere Bilder.

Sie selbst können durch Ihre Mitarbeit während und nach den Sitzungen dazu beitragen, Ihr Ziel erreichen.

### Fakten über Hypnose

2006 hat der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ die Hypnotherapie bei Erwachsenen in folgenden Anwendungen wissenschaftlich anerkannt: Psychische und soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten, bei Abhängigkeit und Missbrauch (Belege für die Raucherentwöhnung).

Es gibt zahlreiche Studien zur Wirksamkeit der Hypnotherapie bei anderen Störungen.

Warum Hypnose wirkt: Neuroplastizität - Top Down Mechanismus – Epigenetik - Neurobiologie

- Hypnose ist ein natürliches Phänomen und ein Zustand mentaler Fokussierung. Waren Sie schon mal so in ein Buch vertieft, dass Sie alles um sich herum vergessen haben?
- Während der Hypnose schläft man nicht und ist auch nicht weggetreten, der Zustand lässt sich eher als aktiv, wach und geistig aufmerksam beschreiben.
- In Hypnose wird man nie Dinge tun, die man nicht auch im Wachzustand tun würde. Es kommt zu keinem Kontrollverlust und hat nichts damit zu tun, was Sie vielleicht von Showhypnosen aus dem Fernsehen kennen.
- Die Kritikfähigkeit (Kontrollinstanz) ist vermindert, so dass förderliche Suggestionen leichter angenommen werden und Entwicklungsimpulse freigesetzt werden. Ein schöpferischer Zustand des Lernens und der Neuorientierung.
- In Hypnose kann man nicht „steckenbleiben“, da man den Zustand jederzeit selbst auf eigenen Wunsch verlassen kann.
- Es gibt kein typisches Gefühl des „Hypnotisiert-Seins“. Den Zustand der Hypnose beschreiben viele als „entspannt“ und „angenehm“. Seien Sie also nicht enttäuscht oder überrascht, wenn Sie nicht „bewusstlos“ oder „weggetreten“ sind.
- Je öfter man Hypnose praktiziert, umso schneller und tiefer erreicht man die Trance.
- Jede Hypnose ist letztlich Selbsthypnose.
- Neue positive Gedanken, Vorstellungen und Worte können die neuronalen Netzwerke verändern.

- Körperliche und mentale Anzeichen der Hypnose  
**Körperlich**  
 glatte, entspannte Gesichtszüge – Darmgeräusche – ruhige, tiefe Atmung - langsame Bewegungen - vegetative Veränderung (Blutdruck, Katecholamine und Kortikoide sinken) - Zunahme der Lymphozytenzahl – Veränderung der Gehirnwellen.  
**Mental**  
 langsame Reaktion - Zeitverzögerung - schnelleres Auffinden von neuen Gedanken - besseres Erinnern an vergangene Situationen - langsames, leises Sprechen, oft in einem kindlichen Tonfall – bessere Fähigkeit zum Visualisieren.

Da es viele Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose gibt, werde ich Sie ausführlich aufklären und die für Ihr Problem am besten wirksame Intervention finden.

## Hinweise für die Sitzungen

### Vor der Sitzung:

- Bitte erstellen Sie eine Übersicht von eventuellen Vorerkrankungen, Medikamenten und Behandlungen und bringen Sie diese zu unserem Termin mit.
- Bitte kommen Sie pünktlich und vermeiden unnötige Hektik im Vorfeld.

### Während der Sitzung:

- Da wir in Hypnose mit dem Unbewussten oder Unterbewusstsein arbeiten, das in Bildern und Gefühlen denkt, versuchen Sie bitte ein bewusstes Analysieren zu vermeiden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle, Empfindungen und inneren Bilder. Lassen Sie einfach zu, was gerade geschieht und genießen Sie das Erlebnis.
- Da die Trance eine entspannende und entängstigende Wirkung hat, kann es zu Trancephänomenen kommen, wie vermehrtes Schlucken, Magengrummeln oder auch zu vermehrtem Lachen, da eventuell Glückshormone ausgeschüttet werden. Sie können jederzeit mit mir reden, da Sie jedes Wort, das Sie selbst sagen noch tiefer und tiefer in diesen heilsamen Zustand bringen wird.

### Nach der Sitzung:

- Es kann für das Unterbewusstsein sehr hilfreich sein, die ersten drei Tage nach der Hypnosesitzung nicht mit anderen über den Inhalt zu sprechen, da das Gehirn noch am Speichern ist und es sich ungünstig auswirken könnte, wenn diese Prozesse beeinflusst werden.
- Achten Sie nach der Hypnose auf kleine Veränderungen bei Ihren Gedanken und Gefühlen und nehmen Sie dies als Beweis, dass die Hypnose ihre Wirkung entfaltet.
- Stellen Sie auch die Wirkung nicht unnötig auf die Probe. Zum Beispiel bei der Rauchentwöhnung: „Ich habe zwar keine Lust auf eine Zigarette, aber ich probiere jetzt einfach mal ob es auch wirklich funktioniert“.
- Am besten notieren Sie alle positiven Veränderungen in einem Tagebuch.

### Kontraindikationen

Bitte informieren Sie mich vor der Behandlung, falls bei Ihnen folgende Punkte zutreffen:

**Schwere Herz-Kreislaufkrankungen** (Herzinsuffizienz, Schrittmacher OP), **Herzinfarkt, Schlaganfall** (in den letzten Wochen, Gefahr der Gefäßerweiterung), **Psychosen, schwere Depression**, Psychopharmaka, Alkohol, Drogen, **Thrombose, Epilepsie, ZNS** (Parkinson usw.), Ängste / Bedenken gegenüber Hypnose. Als **erschwerend** für Hypnose können sich auswirken: Migräne, ADHS, starke Erschöpfung, niedriger Blutdruck, hormonelle Störungen (z.B.: Schilddrüsenerkrankungen).

Quellen:  
 Themedius.de  
 Peter Revenstorf (Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin.  
 Dr. Agnes Kaiser Rekkas (Klinische Hypnose und Hypnosetherapie 2013).