

## Anwendungsbereiche der Hypnose und der Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode, die bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in folgenden Bereichen angewendet wird:

### Psychotherapie

Hypnose wird zur Behandlung von Ängsten, Depressionen, Zwängen und Essstörungen eingesetzt. Auch bei der Behandlung von Süchten (z. B. Rauchen) und chronischen Schmerzen hat die Hypnose ihren Platz. Weiterhin können Schlafstörungen und sexuelle Störungen mit Hypnose effektiv behandelt werden.

### Medizinische Hypnose

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Hypnotherapie im medizinischen Bereich sind insbesondere psychosomatische Störungen. Hypnose hat sich hier therapeutisch u. a. bei chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. colon irritabile), Hauterkrankungen (wie Neurodermitis) sowie Erkrankungen der Atemwege und des Nervensystems bewährt.

Hypnose wird auch erfolgreich in der Krebsbehandlung eingesetzt, um u. a. Schmerzen und Ängste oder die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu reduzieren. Akute Schmerzen, etwa bei Geburt bis hin zu chirurgischen Eingriffen, können ebenfalls mit Hypnose wirksam kontrolliert werden.

### Zahnärztliche Hypnose

Hier stehen neben der Angst und Schmerzkontrolle die Behandlung von Bruxismus (nächtliches Knirschen) und Würgen sowie die zahnärztliche Psychosomatik im Vordergrund.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



## Wie finde ich eine/n fachlich qualifizierte/n Hypnotherapeutin oder Hypnotherapeuten in meiner Nähe?

Eine hypnotherapeutische Behandlung sollte nur von Therapeuten durchgeführt werden, die eine qualifizierte Ausbildung abgeschlossen haben. Dies ist bei den von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) zertifizierten Diplom-Psychologen, Ärzten und Zahnärzten gewährleistet.

Eine Liste von zertifizierten Hypnotherapeutinnen und Hypnotherapeuten der DGH sowie weitere Informationen zur Hypnose und ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erhalten Sie in der Geschäftsstelle:

Deutsche Gesellschaft  
für Hypnose und Hypnotherapie e. V.  
Daruper Straße 14, 48653 Coesfeld  
Tel.: 0 25 41 - 88 07 60  
E-Mail: [DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de)  
oder im Internet unter [www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

Ihr Ansprechpartner vor Ort

### Dipl.-Med. Jörg Janitschek Ärztliche Hypnosetherapie

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie  
Rembrandtstrasse 12  
04600 Altenburg  
Tel./Fax: 03447-830750  
E-Mail: [jjanitschek@t-online.de](mailto:jjanitschek@t-online.de)  
Internet: [www.dm-janitschek.de](http://www.dm-janitschek.de)



Patienteninformation

## Hypnose in der Zahnmedizin

## Hypnose in der Zahnmedizin

Die Effektivität von Hypnose zur Unterstützung zahnärztlicher Behandlungen ist seit langem bekannt und wissenschaftlich untersucht, dennoch ist sie für viele Patienten etwas Neues.

Drei von vier Patienten erleben den Zahnarztbesuch als angstbesetzt und unangenehm. Eine begleitende Hypnosebehandlung kann den Behandlungskomfort erheblich steigern, sowohl vor als auch während eines Eingriffs.

Hypnose kann beim Zahnarzt für eine Vielzahl unterschiedlicher Indikationen angewendet werden:

- Behandlungsangst
- Spritzenphobie
- Würgereiz
- Schmerzbehandlung
- Bruxismus („Knirschen“)
- Kinderbehandlung

Die Hypnose ist weiterhin hilfreich im positiven Erleben und Verarbeiten von zahnmedizinischen Behandlungen.

## Wie ist der Ablauf einer Hypnosesitzung?

Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnotherapie ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient und Behandler.

Am Anfang steht ein Vorgespräch, in dem das Krankheitsbild und alle Fragen besprochen werden. Dabei wird insbesondere vermittelt, dass der Patient bei der zahnärztlichen Hypnose immer die Kontrolle über sich behält und nichts tut oder sagt, was er nicht möchte.

Bei jeder Behandlungssitzung wird darauf geachtet, dass Ziele für den Patienten klar, nachweisbar und stimmig vereinbart werden. So lassen sich positive Veränderungen für jeden selbst erkennen und überprüfen.

Die Behandlungstrance wird von den meisten Patienten als angenehmer, entspannter und gelöster Zustand erlebt.

Sie ermöglicht eine besondere Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner sonst im Wachen unzugänglichen vegetativen Steuerung. Die Dauer der Trance variiert je nach Bedarf von wenigen Minuten bis zur gesamten Dauer eines zahnärztlichen Eingriffs.

## Wie wirkt Hypnose?

Hypnose wirkt über die Erzeugung eines veränderten Bewusstseinszustandes, in dem, vom Therapeuten geleitet, therapeutisch wichtige körperliche und emotionale Veränderungen vorbereitet und sogenannte Ressourcen aktiviert werden.

Viele Patienten vergleichen Hypnose mit dem Zustand kurz vor dem Einschlafen, wenn man eher in Bildern denkt und der Körper zur Ruhe kommt. In diesem Zustand ist es möglich, sonst im Bewusstsein nicht kontrollierbare Abläufe (z.B. Schmerz, Würgereiz, Angst) wahrzunehmen und zu verändern.

In einer solchen Trance können körpereigene Kräfte und Hilfssysteme aufgerufen und sofort je nach den formulierten Zielen aktiviert werden.

In Hypnose eröffnet sich auch der Zugang zu Erfahrungen der Vergangenheit und deren hypnotherapeutischen Bearbeitung.

Dabei können in Trance auch unbewusste Prozesse angeregt und genutzt werden, um weitere Fortschritte zu ermöglichen und kreative Lösungen aufzuzeigen.

