

**DM Jörg Janitschek**  
**Certified Hypnotherapist (NGH)**  
**Burnout-Berater (TSP)**  
**Hypnosecoaching**  
Rembrandtstr. 12  
**04600 Altenburg**  
Tel.: 03447-830750

**Zahnärztliche Hypnose – Behandlung von Ängsten und Phobien mit Hypnose – Kinderhypnose – Analytische Hypnose – Rückführungen – Behandlung chronischer Schmerzzustände mit Hypnose**

## **Informationen über Hypnose**

### **Hypnose - was ist das?**

Unter Hypnose stellen sich viele einen Zustand vor, in dem man völlig willenlos oder gar dem Hypnotiseur ausgeliefert ist. Besonders die Medien stellen Hypnose in TV-Filmen gerne so dar. Tatsächlich ist Hypnose jedoch ein Zustand, in dem wir uns täglich mehrfach befinden. Es ist ein Zustand des eingeschränkten Bewusstseins, aber niemals Bewusstlosigkeit. Ein Zustand, in dem besonders das Unterbewusstsein zugänglich ist für Suggestionen aller Art. Im normalen Leben sind wir ständig umgeben von Suggestionen, die uns beeinflussen. Insbesondere die Werbung und viele andere Branchen nutzen Techniken um uns und unsere Bedürfnisse in ihrem Sinne zu beeinflussen. Hypnose ist schon längst nicht mehr ein Instrument von Bühnenhypnotisuren zur Belustigung des Publikums. Als anerkannte Heilmethode hat die Hypnose zwischenzeitlich auch Einzug in die Medizin gehalten. Der Zustand der Hypnose ist am besten zu vergleichen mit einem wundervollen Entspannungszustand, in dem wir unsere Sinne auf den Hypnotiseur gerichtet haben. Dieser kann wiederum mittels positiver, auf das Thema abgestimmter Suggestionen, eine Richtigstellung falscher Programme im Unterbewusstsein vornehmen. Dies geschieht in der Regel mittels im Unterbewusstsein erzeugter Bilder und direkter Anweisungen. Das Unterbewusstsein wiederum wird diese Bilder direkt umsetzen und so den gewünschten Erfolg, bzw. das gesetzte Ziel erreichen. Selbstverständlich werden Sie aus diesem Zustand auch wieder erwachen. Es entspringt der Fantasie der Medien, dass man möglicherweise nicht mehr erwachen könnte. Die Hypnose bedarf einzig einer gezielten Auflösung, die professionell durchgeführt wird. Im schlimmsten Fall würde die Hypnose in einen natürlichen Schlaf übergehen, aus dem Sie dann ganz normal wieder erwachen. Hypnose ist, richtig angewendet, ein sehr wirksames Instrument. Wir arbeiten mit Techniken, die sehr effektiv sind und schnell zum gewünschten Ziel führen. Hierbei werden auch Körperfunktionen wie Puls und Blutdruck beeinflusst (gesenkt). Sollten Sie unter sehr niedrigem Blutdruck, Herz- oder Kreislauferkrankungen leiden, unter Anfallskrankheiten (insbesondere Epilepsie) oder regelmäßig auf Medikamente angewiesen sein, so ist vorher zu klären, ob die Teilnahme für Sie möglich ist. Für einen normal gesunden Menschen stellt eine professionell durchgeführte Hypnose kein Risiko dar. Im Gegenteil - sie werden einen wunderschönen Zustand erleben, den Sie sicher auch in Zukunft nicht mehr missen möchten.

## **Wie wirkt Hypnose?**

Stellen Sie sich einmal ihr Lieblingsessen vor. Sehen Sie es vor dem geistigen Auge. Riechen Sie den Duft! Sofort beginnt der Magen mit der Produktion von Magensaft und der Appetit steigt. Nicht umsonst arbeitet die Werbung mit Bildern, die Sehnsüchte hervorrufen. Bilder werden vom Unterbewusstsein umgesetzt und können körperliche und psychische Reaktionen hervorrufen. Das macht sich die Hypnose ebenfalls zu Nutze. Im Trancezustand werden Bilder erzeugt, die nachhaltige, positive Veränderungen hervorrufen, die auf das Ziel abgestimmt sind.

## **Wie läuft die Hypnosebehandlung ab?**

Die Vorgehensweise muss natürlich immer individuell sein und die Besonderheiten des Einzelfalls berücksichtigen.

Bei relativ umschriebenen Problemen können bereits 1-2 Hypnosensitzungen eine ausreichende Korrektur bewirken.

Bei komplexen Problemen kann die Behandlung etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Vor allem über viele Jahre erlerntes und praktiziertes Verhalten, z.B. Rauchen, ungesunde Ernährung oder Ängste/Phobien, erfordert eine Umstellung an mehreren Ansatzpunkten. Beispielsweise kann eine Gewichtsreduktion sehr wirksam durch Hypnose unterstützt werden. Natürlich ist es zum Erreichen einer Gewichtsabnahme notwendig, weniger bzw. anders zu essen und sich körperlich aktiver zu bewegen, um mehr Energie zu verbrauchen und Fettgewebe abzubauen. Doch gerade hierbei spielt das Unterbewusstsein eine große Rolle. Durch Hypnose kann eine nachhaltige Veränderung der Ess- und Verhaltensgewohnheiten erreicht werden. In der Regel werden 3 Hypnosensitzungen bei dieser Problematik eingeplant. Der Abstand zwischen den einzelnen Hypnosensitzungen sollte idealerweise 1-2 Wochen betragen.

In Einzelfällen (vor allem wenn lebensgeschichtliche Ereignisse bei der Entstehung und Verfestigung der Problematik eine Rolle spielen) kann es notwendig werden, eine analytische Hypnose und/oder eine Regression (Rückführung in frühere Lebensabschnitte) anzuschließen, wo diese Erlebnisse bearbeitet und aufgelöst werden können. Manchmal ist es ratsam, im zeitlichen Abstand noch spezielle „Auffrischungshypnosensitzungen“ durchzuführen, um die Langzeitwirkung zu sichern.

## **Was kostet die Hypnosebehandlung?**

-.....Ersthypnose incl. Vorgespräch: 119,00 €

-.....Folgehypnose: 95,20 €

-.....Analytische Hypnose/Regression (Rückführung): 190,40 €

Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen.

**Wenn Sie noch mehr wissen möchten, bitte fragen Sie uns!**