

1. Was ist klinische Hypnose und wie wirkt Sie?

Hypnose ist eine hocheffiziente Therapieform, die die Ressourcen und Potentiale eines Menschen freisetzt und nutzbar macht. Dieses uralte und gleichzeitig hochmoderne Heilverfahren ist nicht zu verwechseln mit Bühnenhypnose oder „mystischen“ Verfahren. Therapeutische Hypnose aktiviert vielmehr die Fähigkeit des Organismus, in Trancezuständen Kräfte freizusetzen, die zur Bewältigung von Ängsten (z.B. Prüfungsangst, Phobien), psychosomatischen Beschwerden oder Vergangenheitsbewältigung erfolgreich eingesetzt werden.

2. Was passiert mit mir?

Während einer Hypnose ist Ihr Körper in einem schlafähnlichen Zustand, Ihr Geist ist jedoch hellwach. Gemeinsam mit dem Therapeuten werden Schlüsselerlebnisse analysiert und verarbeitet.

3. Verliere ich während der Hypnose die Kontrolle?

Nein, ganz im Gegenteil! Sie gewinnen sogar an Kontrolle, denn Sie haben in Trance Zugriff auf Ressourcen Ihres Unbewussten.

4. Kann es passieren, dass ich aus einer Trance nicht mehr aufwache?

Nein, das kann nicht passieren.