

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag

„Faszination Hypnose“

am Freitag, 16. März 2018

Referentin: Doris Rauskolb, Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin, Ellwangen

Im Anschluss an die diesjährige Hauptversammlung konnten Vereinsmitglieder und Gäste sich über die Hypnosetherapie informieren. Die Referentin, Frau Doris Rauskolb aus Ellwangen, ist ausgebildete Hypnosetherapeutin und konnte aus ihrer langjährigen Erfahrung mit hilfeschuchenden Patienten berichten. Hypnose hat für viele Menschen eine hohe Faszination, andere lehnen sie aus Unwissenheit oder aufgrund von Erlebnissen in Show-Hypnosen ab. Dabei hat die wissenschaftliche Hypnose-Therapie mit den Bühnenhypnosen nichts zu tun, sie arbeitet mit Bildern, die den komplexen Sachverhalt einfach darstellen. Das Unbewusste speichert wesentlich mehr Informationen ab als das Bewusste des Menschen. Verglichen mit einem Eisberg, wo nur ein kleiner Teil sichtbar über dem Wasser erscheint (Bewusstsein) und der allergrößte Teil (Unbewusstsein) sich unter der Wasseroberfläche befindet. Die heutige Wissenschaft geht davon aus, dass mehr als 90 % aller Handlungen und Entscheidungen unbewusst ablaufen und man schon 7 Sekunden bevor ein Mensch überhaupt eine Entscheidung/Handlung bewusst wahrnimmt, bereits im Gehirn die Aktivierung der hierfür zuständigen Areale erkennen kann. Das Unbewusste ist also die größte Kraft in uns. Jeder Mensch kommt mit dem Unbewusstsein mehrmals am Tag in Kontakt. Es gibt die sogenannten Alltagstrancen, z.B. bei langen Autofahrten oder wenn man gefesselt ist von einem Buch oder einem Film und alles um sich herum ausblendet, beim Beten, zwischen Wachen und Schlafen, Kinder beim Spielen. Auch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung ist nichts anderes als eine Art Hypnose, da der Text vorgegeben ist und durch ständiges Üben zur Selbsthypnose wird. Die Fähigkeit, in Trance zu gehen, ist allen Menschen angeboren.

Wie funktioniert die Hypnosetherapie?

Durch beruhigende Worte werden Sie in Trance versetzt. Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand, bei dem die Aufmerksamkeit mehr nach innen gerichtet ist. Dennoch bleiben Sie ansprechbar und befinden sich im Dialog mit dem Therapeuten. Dieser erhält dadurch Zugang zum gespeicherten Wissen des Unbewussten und nutzt dieses gezielt zur Diagnose und Therapie. Die Erkenntnis und Behandlung der bisher verborgenen Ursachen macht den Weg frei für die Heilung. Die Hypnosetherapie ist keine Methode mit festgelegtem Ablauf, sondern passt sich individuell jedem Menschen an.

Es gibt eine Vielzahl von Krankheiten und Störungen, die mit Hilfe der Hypnosetherapie wirkungsvoll behandelt werden können: Burn-out, Mobbing, Stress, Leistungsdruck, Erfolgsdruck, Ängste, Phobien, Depressionen, Essstörungen,

Übergewicht, Schlafstörungen, innere Unruhe, Traumata, Trauer und deren Bewältigung, chronische Verspannungen, Schmerzen, Zwänge, Süchte, Allergien, Migräne, Asthma, Hauterkrankungen, Bettnässen, Hyperaktivität, zahnärztliche Eingriffe, Begleitend zur Krebstherapie.