

# Hypnose

## Ziele der Hypnotischen Behandlung

1. Unterbrechung gewohnter Muster
2. Änderung physiologischer Prozesse
3. n.a.
4. Auslösung innerer Suchprozesse
5. Traumtherapie
6. Aktivierung aller Körper Ressourcen
7. Behandlung physischer Störungen

## Voraussetzungen des Hypnotiseurs

- Ruhige, angenehme **Stimme**
- Selbstbewusstes **Auftreten**
- Bewusstsein für eigene **Sprache**

# Technik der Hypnose

## Voraussetzungen:

- Stilles, bequemes **Umfeld**
- **Bereitschaft** zur Hypnose
- **Fixierung** auf einen Gegenstand

## Typischer Ablauf:

- leichte **Stimulierung** der Stirn
- suggestive **Befehle**
- Schließen der **Augen**
- **Vertiefung** durch :
  - Befehle
  - Stimulation

## Beendung der Hypnose:

- Aufwecken durch **Befehle** oder **Geräusche**
- Ggf. **Berührung**