

Hypnose

Definition

„Dem *Schlaf* ähnlicher, durch *Suggestion* hervorgerufener Zustand“

~Oxford Languages

Allgemeines

- altgr. Hýpnos (Gott des Schlafes)
- Bis zu 30 minuten Trance täglich

Hypnose als:

- Zustand Partieller Trance
- Bewusstseinsänderung

Entwicklung der Hypnose

- Genauer Ursprung nicht Bekannt
- Wichtige frühe Namen:
 - Frank Anton Messmer
 - James Braid
- Um 1900:
 - Erste Erforschung/Anwendung der modernen Hypnose
- Anfang 20.Jh.:
 - Autogenes Training
- Mitte 20.Jh.:
 - Hypnotherapie (Milton H. Erickson)

Ziele der Hypnotischen Behandlung

1. **Unterbrechung** gewohnter Muster
2. **Änderung** physiologischer Prozesse
3. **Vorstellung** eines Bildes
4. **Auslösung** innerer Suchprozesse
5. Traumtherapie
6. **Aktivierung** aller Körper Ressourcen
7. **Behandlung** psychischer 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:

- Suggestive **Befehle**
- Schließen der **Augen**
- **Vertiefung**
- Aufwecken durch **Befehle, Geräusche** oder **Berührung**

präsentiert von:

Marcel Rommel
Evelyn Hoffmann
Justus Bendel
Kornelius Laengner