

## Hypnose und Trance

Im Sinne der Hypnotherapie nach Milton Erickson betrachte ich Hypnose als eine von mehreren verschiedenen Methoden, um den Zustand, der als „Trance“ bezeichnet wird, zu erreichen. Trance ist ein Bewußtseinszustand, der ganz natürlich auftritt – wenn man sich auf etwas so sehr konzentriert, dass man um sich herum nichts mehr wahrnimmt, befindet man sich in Trance. Dieser Zustand entwickelt sich ganz natürlich, weshalb sich sagen läßt, dass jede Hypnose eigentlich eine Unterstützung des Klienten dabei ist, sich selbst in Trance zu versetzen. Hypnose ist eigentlich immer Selbsthypnose, und der Klient hat dabei stets die Kontrolle über sich selbst und seinen eigenen Zustand und kann auf Wunsch jederzeit aufwachen.

Die Trance, mit der ich als Ericksonsche Hypnotherapeutin arbeite, ist ein angenehmer Zustand, in dem der Klient sich sicher und entspannt fühlt, zugleich aber seine Aufmerksamkeit in hilfreicher Weise intensiv auf innere Vorgänge konzentriert.

Als qualifizierte Hypnotherapeutin helfe ich dem Klienten, sich in der Trance wohl und sicher zu fühlen und Zugang zu seinen Ressourcen zu erhalten.

## Was sind Vorteile einer Hypnotherapie?

In einer Trance lernt das Bewußtsein schnell und erwirbt teilweise grundlegend neue Fähigkeiten. So können zügig tiefgreifende Einsichten erzielt und neue Lösungsansätze gefunden werden.

Indem das Unbewußte direkt einbezogen wird, lassen sich oft entscheidende Ressourcen und Fähigkeiten mobilisieren, die eigentlich vorhanden sind, aber bisher bei Problemen nicht zur Verfügung stehen.

Zusätzlich verwenden wir in der Hypnotherapie genau die Methoden, Techniken, Vorstellungsbilder, Metaphern und Geschichten, die für den Klienten am besten geeignet sind, um sein Problem zu modifizieren, seine Ressourcen zu finden und zu stärken und seinen Zielen näherzukommen. So kann der Klient zumeist eine individuell für ihn passende und dauerhafte Lösung erreichen.

Ein weiterer Vorzug einer Ericksonschen Hypnose ist, dass in einer entspannten Trance auch Anforderungen, die im Wachzustand schwierig sind, angstfrei und oft mühelos betrachtet werden können. Deshalb lassen sich z.B. Angstprobleme wirkungsvoll und für den Klienten schonend bearbeiten.

## Was zeichnet meine Hypnotherapie aus?

Für mich ist ein vertrauensvoller und wertschätzender Kontakt mit dem Klienten die wichtigste Grundlage der therapeutischen Arbeit. Hypnose ist bei mir keine Manipulation, sondern pure Kooperation mit dem Klienten.

Ich kombiniere die Ericksonsche Hypnotherapie je nach Anliegen und Bedürfnissen des Klienten mit anderen Methoden, um das für den Klienten passendste, wirksamste und schnellste Vorgehen zu erzielen.

Meine therapeutische Arbeit ist auf die Ressourcen des Klienten und seines Umfeldes orientiert und lösungsorientiert. Aspekte der von Stephen Gilligan entwickelten Self-Relations-Therapie sowie aus der systemischen Therapie fließen in sie ein.

In der Hypnotherapie beachte ich den Aspekt des Problems einerseits und den der Lösung andererseits. Zusammenhänge und Systeme werden auch verbal geklärt. Die Arbeit beinhaltet nicht nur Trance und die Ebene des Unbewußten, sondern je nach Bedürfnissen des Klienten im allgemeinen auch Emotionen, Gefühle und gedankliche Einsichten.

## Wofür Hypnotherapie?

Ericksonsche Hypnotherapie ist für beinahe alle Störungsbilder (außer Psychosen und ähnlichem) nützlich, aber bei bestimmten Anliegen in der Regel besonders erfolgreich.

\* In der Behandlung von **Angststörungen** und **Phobien** ist Hypnotherapie meist sehr hilfreich, ohne den Klienten beängstigenden Situationen oder Stress auszusetzen.

\* Bei **Stress, besonderen Belastungen** und **Burnout** ermöglicht sie es in der Regel, die Fähigkeit wiederzuerlangen, sich zu entspannen und zu erholen und so wieder leistungsfähig zu werden.

\* Bei **Schmerzstörungen** und manchen **psychosomatischen Störungsbildern** kann Hypnotherapie (zusätzlich zur medizinischen Behandlung) unter Umständen eine deutliche Verbesserung des Befindens erbringen.

\* Bei **Schlafstörungen** ermöglicht sie es im allgemeinen, den natürlichen Weg in einen erholsamen Schlaf wiederzufinden.

\* Für die **Gewichtskontrolle** oder für die Überwindung einer **Nikotinsucht** ist eine Hypnotherapie zumeist sehr gut geeignet.

\* Bei **Depressionen** ist sie in Verbindung mit anderen therapeutischen Methoden oft dazu geeignet, das Befinden zu verbessern.

## Susanne Kessler



Psychotherapie (HPG), 4jährige (2003) zertifizierte Ausbildung systemische Therapie (SySt-Institut München); HP Psychotherapie 2004; Ausbildung in Hypnotherapie, Self-Relations-Therapie und Generative Trance bei Stephen Gilligan; in Hypnotherapie zertifiziert vom ABH; M. A. der Philosophie. Tätig in Psychotherapie und Beratung; Veröffentlichungen zu Grundlagen der Therapie; Leitung von Seminaren für Psychotherapeuten und Berater.

## Anam Cara

Susanne Kessler  
Schaufelder Str. 11  
D - 30167 Hannover  
Tel: (0511) 21 55 629  
SK@AnamCa.de  
www.AnamCa.de

## Hypnotherapie

## Hypnose

## Susanne Kessler



## Anam Cara