

# Hypnose



**Jolanda Gasser**

dipl. zert. Master Hypnosetherapeutin

VSH | NGH

ausgebildet von Gabriel Palacios

Bei Hypnose denken viele an spektakuläre Bühnenshows, bei denen scheinbar willenlose Personen in Trance versetzt werden. Doch in Wirklichkeit ist Trance nicht, wie oft befürchtet, gleichbedeutend mit dem Verlust über die Kontrolle des eigenen Handelns. Sie ist vielmehr ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit, verbunden mit einem starken Fokus auf innere Bilder und Vorgänge.

Hypnose beschreibt das Umgehen der kritischen Instanz bei selektiv erhöhtem Denken.

### **Altes Wissen neu entdeckt**

ca. 1000 - 3000 v. Chr. "Tempelschlaf" Ägypten

ca. 2000 - 500 v. Chr. "Tempelschlaf" Griechenland

ca. 1000 - 1400 n. Chr. "The Royal Touch" England/Frankreich

In Ägypten und Griechenland suchten Kranke sogenannte heilige Tempel auf. In solchen Schlaftempeln liessen sie sich in eine Art Schlaf versetzen und hofften darauf, im Traum die Antwort zur nötigen Therapie zu erhalten. Später findet man diese Methode unter der Bezeichnung "The Royal Touch" wieder, welche den Königshäusern Englands und Frankreichs vorbehalten war.

### **Was geschieht während einer Hypnose?**

Jeder Mensch mit einem gesunden Gehirn kann sich hypnotisieren lassen, wenn er es freiwillig zulässt und bereit ist, die Anweisungen des Therapeuten zu befolgen. Die Fähigkeit, sich mittels Suggestion in einen Trancezustand versetzen zu lassen, ist aber individuell sehr verschieden. Die Tiefe der Trance ist deshalb auch verschieden. Unter Hypnose fokussiert sich das Bewusstsein nach innen oder auf bestimmte Dinge, ähnlich wie bei der Meditation, beim Beten oder auch bei Tagträumen. So kann die Hypnose Blutdruck und Pulsfrequenz senken, das Immunsystem stimulieren und Hirnströme beeinflussen.

### **Hypnose-Sitzung kann jederzeit abgebrochen werden**

Viele Menschen denken, in Trance sei man abgeschaltet und fremdbestimmt. Doch das stimmt für die klinische Hypnose nicht. Der Klient kann die Sitzung jederzeit unterbrechen. Der Therapeut führt und der Erkrankte entscheidet, wohin er in seiner inneren Welt geht. Niemand kann durch Hypnose dazu gebracht werden, etwas zu verraten, was er nicht verraten will. Denn auch in Trance geht niemand weiter als im bewussten Zustand.

### **Wirkung der Hypnose ist messbar**

Was genau bei Hypnose im Gehirn geschieht, ist nicht vollständig bekannt. Neuropsychologische Untersuchungen mithilfe bildgebender Verfahren zeigen, dass die Aktivität bestimmter Gehirnareale während der Hypnose reduziert ist:

- So sind in Trance zum Beispiel die Regionen, die für die Wahrnehmung zuständig sind, ausgeschaltet, während die für Gefühle und Fantasie zuständigen Areale sehr aktiv sind - so als würde man tatsächlich gerade etwas sehen, fühlen oder erleben.
- Die Bereiche, in denen Angst oder Schmerz verarbeitet werden, sind dagegen unter Hypnose nicht aktiv. Messungen der Gehirnströme zeigen, dass Schmerzreize unter Hypnose zwar ins Gehirn weitergeleitet werden. Der Reiz wird aber im Gehirn anders verarbeitet und dringt nicht ins Bewusstsein.

Forscher vermuten, dass die Hirnregionen unter Hypnose nicht nur unterschiedlich aktiv, sondern auch anders miteinander verknüpft sind. So kann Hypnose gespeichertes, erlerntes Schmerzempfinden verändern, den Schmerz lindern oder sogar löschen.

Die **Anwendungsbereiche** der Hypnosetherapie sind sehr umfangreich. Die untenstehende Auflistung gibt einen Einblick in die möglichen Themengebiete.

- Ängste
- Prüfungsängste
- Phobien
- Kindheitserlebnisse aufarbeiten
- Vergebung
- Selbstsicherheit
- Selbstwertgefühl stärken
- Raucherentwöhnung
- Unterstützung beim Abnehmen
- Schlafprobleme
- Autoimmunerkrankungen
- Allergien
- Erkrankungen von Magen, Darm, Haut oder Atemwegen
- chronische Schmerzen
- Tinnitus
- bei Stress

## Kosten

Eine Hypnosetherapie kostet CHF 200.-- und ist in bar zu begleichen.

## Krankenkasse

Ich bin anerkannte Therapeutin der ASCA (Schweiz. Stiftung für Komplementärmedizin) mit der Methode 246 Hypnose. Ob die Hypnosetherapie übernommen wird, können Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse anfragen.

Bitte im Verhinderungsfall den Termin bis 24h vor der vereinbarten Sitzung annullieren, andernfalls wird eine Gebühr von CHF 200.-- in Rechnung gestellt.

# CERTIFICATE OF EXCELLENCE

## ZERTIFIKAT MASTER HYPNOSE THERAPIE

*Jolanda Gasser*

ERHÄLT AUFGRUND DER ABSOLVIERTEN HYPNOSE- UND GESPRÄCHSTHERAPIE-AUSBILDUNG, DES EIGENPROZESSES, SOWIE DEM MEDIZINISCHEN GRUNDLAGENKURS ASCA-STUFE 1 UND DER BESTANDENEN PRÜFUNG, DAS VOM INSTITUT PALACIOS RELATIONS GMBH ANERKANNTES ZERTIFIKAT FÜR ASCA-STUFE 2.

17. DEZEMBER 2019  
DATUM



*G. Palacios*  
GABRIEL PALACIOS