

Alternativmethoden: Hypnose

Hypnose bezeichnet das Verfahren zum Erreichen eines Trance-Zustandes, der durch eine vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung gekennzeichnet ist. Im Zustand der Hypnose kann im Vergleich zum Wachzustand die Konzentration auf eine bestimmte Sache erhöht werden, wobei gleichzeitig die Kritikfähigkeit des Bewusstseins herabgesetzt wird. Damit kann mit Botschaften und Suggestionen auf das Unterbewußtsein eingewirkt werden.

Hypnose ist prinzipiell für Jeden geeignet. Das entscheidende Kriterium ist, ob die Person in Trance versetzt werden kann.

Wirkung

Die Wirksamkeit der Hypnose beruht auf der Einstellung des Patienten. Die Wirksamkeit beruht auf unspezifischen Mechanismen; wissenschaftliche Studien existieren nicht.

Nebenwirkungen

Schädliche Nebeneffekte gibt es so gut wie keine. Manche Patienten haben nach der Hypnose ein Gefühl der Benommenheit oder Kopfschmerzen. Sie sollten sich allerdings ausschließlich von erfahrenen und verantwortungsvollen Therapeuten hypnotisieren lassen, denen Sie Ihr volles Vertrauen schenken. Wenn Sie an der Glaubwürdigkeit des Hypnotiseurs zweifeln, sollten Sie von einer derartigen Behandlung durch ihn absehen.

Kosten

Eine psychotherapeutische Hypnosebehandlung kostet ca. 80-120 € / 50 Min. Die Gesamtdauer einer Hypnosebehandlung ist individuell unterschiedlich, liegt aber im Mittel bei 3-6 Sitzungen. Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Ansprechpartner

Zur Kontaktaufnahme und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner:

- **Deutsche Gesellschaft für Hypnose:**
e-Mail: DGH-Geschaefsstelle@t-online.de
www.dgh-hypnose.de
- **Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose e.V.**
Waisenhausstraße 55
80637 München
Tel.: 089 / 34029720
www.meg-hypnose.de

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.