

# Hypnose

## Hypnose-Therapie durch Friedhelm Sommerland in Berlin

### Was ist Hypnose?

Hypnose wurde wahrscheinlich schon in der Frühzeit des Menschen verwendet. Auch wenn es keine wissenschaftlichen Belege dafür gibt, lassen sich Berichte über kultische Handlungen in vergleichbarer Art durchaus mit Hypnose erklären.

Wissenschaftlich betrachtet wurde die Hypnose ca. 1770 von Franz Anton Mesmer wiederentdeckt. Er experimentierte mit Magneten, die er Patienten auflegte. Er nannte den durch die Hypnose verursachten (Heil-) Effekt ‚Magnetismus animalis‘ und glaubte, ihn den Magneten zuschreiben zu können. Aufgrund von Mesmers Popularität nannte man den Vorgang des Hypnotisierens damals auch „Mesmerisieren“; ein Ausdruck, der im zeitgenössischen Englisch noch immer existiert.

Weiterentwickelt wurde die Hypnose im 20. Jahrhundert im deutschen Sprachgebiet durch Oskar Vogt (1870-1959), dann durch dessen Schüler Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), der daraus das autogene Training entwickelte, und später durch Klaus Thomas. Im amerikanischen Sprachgebiet wurde die Hypnose wesentlich durch Milton H. Erickson weiterentwickelt. Erickson begründete die heute modernste Form der Hypnose, aus der sich weitere psychologische Methoden entwickelten.

# **Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion und Entspannungshypnose**

Wenn Sie das Rauchen aufgeben oder Ihr Gewicht reduzieren wollen, arbeite ich sehr erfolgreich mit der medizinischen Hypnose. Bitte verwechseln Sie diese nicht mit der Showhypnose, die manchmal in der Öffentlichkeit gezeigt wird. Hier geht es darum, Ihnen zu helfen und nicht darum, Sie irgendwie vorzuführen. Bei mir sind Sie völlig sicher und in guten Händen.

Die Gewohnheit des Rauchens ist oft über Jahre hinweg konditioniert worden. Diese belastenden Verhaltensmuster allein mit bewusster Willenskraft zu durchbrechen, ist meist sehr schwer. Mit Hilfe der von mir massgeschneiderten Hypnose-Induktionen wird der Ausstieg deutlich erleichtert. Bitte planen Sie bei der Rauchentwöhnung 3 Sitzungen á 2 x 45 min und bei der Gewichtsreduktion 5 Sitzungen á 2 x 45 min ein. Wenn Sie sich am Ende der ersten Sitzung für die jeweiligen weiteren Sitzungen entscheiden, erhalten Sie auf alle Sitzungen 10 Prozent Preisnachlaß. Die geltenden Preise finden Sie im [Preisverzeichnis](#) (Coaching).

In meiner Arbeit als Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie verwende auch die Entspannungshypnose, um bei Bedarf tiefe Entspannungszustände herbeizuführen. Gerade gestresste Berufstätige und vom Burnout bedrohte Klienten sind hierfür besonders dankbar.

Vereinbaren Sie doch einen Termin mit mir oder informieren Sie sich in einem kostenlosen telefonischen Vorgespräch über den möglichen Einsatz der verschiedenen Hypnose-Möglichkeiten.

## **Kontaktieren Sie mich jetzt!**

Wünschen Sie einen Termin? [Dann schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.](#)

- [NLP](#)
- [EMDR](#)
- [Hypnose](#)