Hypnoseausbildung

Hypnose-Ausbildung mit Friedhelm Sommerland in Berlin

Was ist eigentlich Hypnose?

Als Hypnose (altgriechisch: hypnos – Schlaf) wird einerseits das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance bezeichnet. Diese Form der Trance ist gekennzeichnet durch einen tief entspannten Wachzustand. Dessen Besonderheit ist eine eingeschränkte und auf wenige Inhalte ausgerichtete Aufmerksamkeit. Man spricht hier auch von „hypnotischer Induktion“. Andererseits bezeichnet Hypnose auch den Zustand der hypnotischen Trance selbst.

Bei der Hypnose ging man ursprünglich davon aus, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Als Hypnotiseur bezeichnet man dabei die hypnotisierende Person, als Hypnotisand die hypnotisierte Person. Eine hypnotische Trance wird mittels Hypnose induziert (Induktion). Der Hypnotisand befindet sich in Hypnose oder in einer hypnotischen Trance. Zur Beendigung wird die Trance aufgelöst. Der Hypnotisand wacht auf. Wird der Hypnotisand aus der Trance geholt und kurz darauf wieder zurück in Trance versetzt, so spricht man von Fraktionierung. Das dient der Vertiefung des Trancezustandes. Im Rahmen der Hypnose werden dem Probanden verbale Anweisungen (Suggestionen) gegeben, die direkt auf das Unbewusste wirken.

Hypnose ist eine auf Kooperation ausgerichtete Interventionsform. Der Klient muss sich zur Zusammenarbeit bereit erklären. Entgegen vieler Darstellungen in Spielfilmen

oder Krimis, kann eine Person unter Hypnose nicht zu Handlungen angestiftet werden, die ihrem freien Willen und ihrem ethischen Grundverständnis widerspricht.

Suggestionen, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sein sollen, werden als posthypnotische Suggestionen bezeichnet. Unter posthypnotischer Suggestion treten messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn auf. In wissenschaftlichen neuropsychologischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass dabei die Aktivität bestimmter Gehirnareale selektiv reduziert ist.

Die medizinische Hypnose, mit der ich arbeite, ist abzugrenzen von der sogenannten Show-Hypnose. Die Show-Hypnose dient entweder Demonstrationszwecken oder aber der Unterhaltung. Da ich die Hypnose ausschließlich einsetze, um meine Klienten in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, nutze ich die Show-Hypnose nicht. Im Einzelsetting nutze ich die Hypnose vor allem, um meine Klienten dabei zu unterstützen, ihr Gewicht zu reduzieren oder das Rauchen aufzugeben. Auch Zielimaginationen können unter Hypnose erfolgen und so eine großartige Wirkung entfalten.

Wann findet eine Hypnoseausbildung in Berlin statt?

Zur Zeit konzipiere ich eine Hypnoseausbildung, die sich an Teilnehmer richtet, die mit der medizinischen Hypnose arbeiten wollen. Im Augenblick gibt es noch keine Ausbildungstermine. Ich halte Sie an dieser Stelle auf dem Laufenden.