

## Anwendungsbereiche der Hypnose und der Hypnotherapie

Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode, die bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in folgenden Bereichen angewendet wird:

### Psychotherapie

Hypnose wird zur Behandlung von Ängsten, Depressionen, Zwängen und Essstörungen eingesetzt. Auch bei der Behandlung von Süchten (z. B. Rauchen) und chronischen Schmerzen hat die Hypnose ihren Platz. Weiterhin können Schlafstörungen und sexuelle Störungen mit Hypnose effektiv behandelt werden.

### Medizinische Hypnose

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Hypnotherapie im medizinischen Bereich sind insbesondere psychosomatische Störungen. Hypnose hat sich hier therapeutisch u. a. bei chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. colon irritabile), Hauterkrankungen (wie Neurodermitis) sowie Erkrankungen der Atemwege und des Nervensystems bewährt.

Hypnose wird auch erfolgreich in der Krebsbehandlung eingesetzt, um u. a. Schmerzen und Ängste oder die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu reduzieren. Akute Schmerzen, etwa bei Geburt bis hin zu chirurgischen Eingriffen, können ebenfalls mit Hypnose wirksam kontrolliert werden.

### Zahnärztliche Hypnose

Hier stehen neben der Angst und Schmerzkontrolle die Behandlung von Bruxismus (nächtliches Knirschen) und Würgen sowie die zahnärztliche Psychosomatik im Vordergrund.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



## Wie finde ich eine/n fachlich qualifizierte/n Hypnotherapeutin oder Hypnotherapeuten in meiner Nähe?

Eine hypnotherapeutische Behandlung sollte nur von Therapeuten durchgeführt werden, die eine qualifizierte Ausbildung abgeschlossen haben. Dies ist bei den von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) zertifizierten Diplom-Psychologen, Ärzten und Zahnärzten gewährleistet.

Eine Liste von zertifizierten Hypnotherapeutinnen und Hypnotherapeuten der DGH sowie weitere Informationen zur Hypnose und ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erhalten Sie in der Geschäftsstelle:

Deutsche Gesellschaft  
für Hypnose und Hypnotherapie e. V.  
Daruper Straße 14, 48653 Coesfeld  
Tel.: 0 25 41 - 88 07 60  
E-Mail: [DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de)  
oder im Internet unter [www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

Ihr Ansprechpartner vor Ort

### Dipl.-Med. Jörg Janitschek Ärztliche Hypnosetherapie

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie  
Rembrandtstrasse 12  
04600 Altenburg  
Tel./Fax: 03447-830750  
E-Mail: [j.janitschek@t-online.de](mailto:j.janitschek@t-online.de)  
Internet: [www.dm-janitschek.de](http://www.dm-janitschek.de)

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



Patienteninformation

## Rauchfrei durch Hypnose



***“Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon 100 Mal geschafft.”  
(Mark Twain)***

Viele Raucher sind in derselben Situation. Sie hören mit dem Rauchen auf und fangen bei der nächsten Gelegenheit wieder an. Frustrierend und nicht gerade aufbauend für das Selbstbewusstsein.

### **Woran liegt das?**

#### ***Nikotin macht süchtig!***

Sich von einer Sucht zu befreien ist sehr viel schwerer als eine alte Gewohnheit abzulegen. Hier ist professionelle Hilfe gefragt.

Die Ärzte, Zahnärzte und Diplom-Psychologen der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) bieten Ihnen ein wissenschaftlich anerkanntes therapeutisches Programm, um rauchfrei zu werden.

### **Was geschieht in Hypnose?**

Sie sind in Trance, einem Zustand zwischen Wachsein und Schlafen, den Sie jederzeit selbst beenden können, wenn Sie es möchten.

Ihre unbewussten Fähigkeiten werden aktiviert und Ihre Vorstellungskraft sowie die Suggestionen des Therapeuten helfen Ihnen, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

### **Wie ist der Ablauf einer hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung?**

Die Therapie findet in der Regel in Gruppen von 5-6 Personen oder in Einzelsitzungen statt.

In einem Vorgespräch werden unter anderem Ihre Rauchgewohnheiten und Ihre Fragen zur Hypnotherapie besprochen.

Sie erhalten Tipps, mit denen es Ihnen leichter fällt, die erste rauchfreie Zeit durchzustehen.

In den folgenden drei Sitzungen kommen die eigentlichen hypnotherapeutischen Methoden zur Anwendung, die eine dauerhafte Nikotinabstinenz ermöglichen.

Eine letzte Sitzung nach einigen Wochen dient dem Erfahrungsaustausch und der Auffrischung.

