

## Wie wirkt Hypnose?

Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich anerkannte und langjährig erprobte psychotherapeutische Methoden, die bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Erfolg in verschiedenen Bereichen der Psychotherapie, der Medizin und Zahnmedizin angewendet werden. Die Methoden sind orientiert an den Ressourcen jedes Menschen; dies sind Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind.

Bei der Hypnose wird die jeweilige Person durch gezielte Formulierungen des Hypnoterapeuten in einen veränderten Bewusstseinszustand, die hypnotische Trance, geleitet. Viele Schwangere vergleichen das Erleben einer Trance mit dem angenehmen Zustand kurz vor dem Einschlafen, wenn man eher in Bildern denkt und der Körper zur Ruhe kommt. Physiologisch kommt es zu einer Entspannungsreaktion; Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt.

Mental erleben Menschen in Trance intensive Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Lebensmut, Kraft, Sicherheit oder Beruhigung. Das rationale Denken tritt in den Hintergrund, während eine bildhafte Informationsverarbeitung einsetzt und Vorstellungen auf allen Sinneskanälen aktiviert werden. Die Aufmerksamkeit wird auf das innere Erleben gerichtet, während die Wahrnehmung der Außenwelt eher in den Hintergrund tritt.

Durch all diese Phänomene ist es möglich, durch wohlthuende Vorstellungen Ressourcen des Menschen zu aktivieren, die ihn in die Lage versetzen, körpereigene Kräfte zu aktivieren, das Schmerzerleben zu beeinflussen, Sicherheit und Zuversicht angesichts bevorstehender herausfordernder Situationen zu erleben.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



## Wie finde ich eine/n fachlich qualifizierte/n Hypnoterapeutin oder Hypnoterapeuten 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 Hypnoterapeutinnen und Hypnoterapeuten 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-Geschäftsstelle@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.



Informationen zur  
**Geburtsvorbereitung  
mit Hypnose**

## Was ist die Hypnomentale Geburtsvorbereitung?

Wollen Sie ...

- Ihr Kind entspannt und gelassen zur Welt bringen?
- bei der Geburt weniger Schmerzen erleben?
- sich im Geburtsverlauf sicher und zuversichtlich fühlen und aktiv dabei sein?
- sich auf besondere Weise positiv auf die bevorstehende Geburt Ihres Kindes einstimmen?

Das geht mit Hilfe der

### **Hypnomentalen Geburtsvorbereitung**

nach Schauble und Hüsken-Janßen.

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung ist ein sorgfältig entwickeltes ganzheitliches hypnotherapeutisches Verfahren, das wissenschaftlich untersucht und langjährig erprobt ist.

Während der Schwangerschaft wird der Geburtsvorgang in einem Zustand tiefer Entspannung wiederholt mental geübt. Dabei werden gezielt hypnotherapeutische Methoden eingesetzt, um die Schwangere darauf vorzubereiten, den Geburtsvorgang gut bewältigen zu können.



## Was bewirkt die Hypnomentale Geburtsvorbereitung?

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung basiert auf der Idee, den Zugang zum intuitiven Wissen und den inneren Kraftquellen zu ermöglichen, die zur guten Bewältigung der Geburt eines Kindes notwendig sind und die jeder Frau natürlicherweise zu eigen sind. Durch die Aktivierung dieser Ressourcen kann die Schwangere schon frühzeitig ein Gefühl von Sicherheit und Souveränität für die bevorstehende Geburt gewinnen.

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung bewirkt

- die Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen, die Schwangerschaft bewusst zu erleben und die Kontaktaufnahme zu ihrem Kind und zu eigenen inneren Ressourcen bewusst zu pflegen
- ein gestärktes Selbstvertrauen der Frau vor und während der Geburt
- eine gestärkte Fähigkeit zur aktiven selbstbestimmten Bewältigung des Geburtsvorgangs
- ein reduziertes Erleben von Erschöpfung und Schmerzen während der Geburt
- ein reduziertes Auftreten von Komplikationen während der Geburt
- eine verkürzte Geburtsdauer
- eine schnellere Erholung von der Geburtsarbeit
- einen positiven Einfluss auf die Mutter-Kind-Bindung und die Stillbeziehung

## Wie sieht die Durchführung der Hypnomentalen Geburtsvorbereitung aus?

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung wird als Kursangebot in Kleingruppen durchgeführt. Die Kurse werden von einer Klinischen Hypnotherapeutin oder einem Klinischen Hypnotherapeuten geleitet, die eine Fortbildung in Hypnomentaler Geburtsvorbereitung haben. Ein Kurs besteht in der Regel aus vier Sitzungen à 90 Minuten, die alle 14 Tage stattfinden.

Selbstverständlich ist die Hypnomentale Geburtsvorbereitung auch als Einzelbehandlung möglich.

Eine Teilnahme empfiehlt sich im letzten Schwangerschaftsdrittel.

Im Verlauf des Kurses erhalten die Teilnehmerinnen eine Übungs-CD zum selbstständigen weiteren Training.

Die meisten Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Voraussetzungen dafür sind Konzentrationsfähigkeit, die Möglichkeit, bildhafte Vorstellungen zu aktivieren und sich auf eine vertrauensvolle Beziehung zu dem behandelnden Hypnotherapeuten einzulassen.

In der Trance behalten Menschen die Kontrolle über sich und können, wenn sie wollen, den hypnotischen Prozess jederzeit unterbrechen oder beenden.

In der Regel kann man sich im Anschluss an die Hypnose an das Erleben während der Trance erinnern.