

## 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:

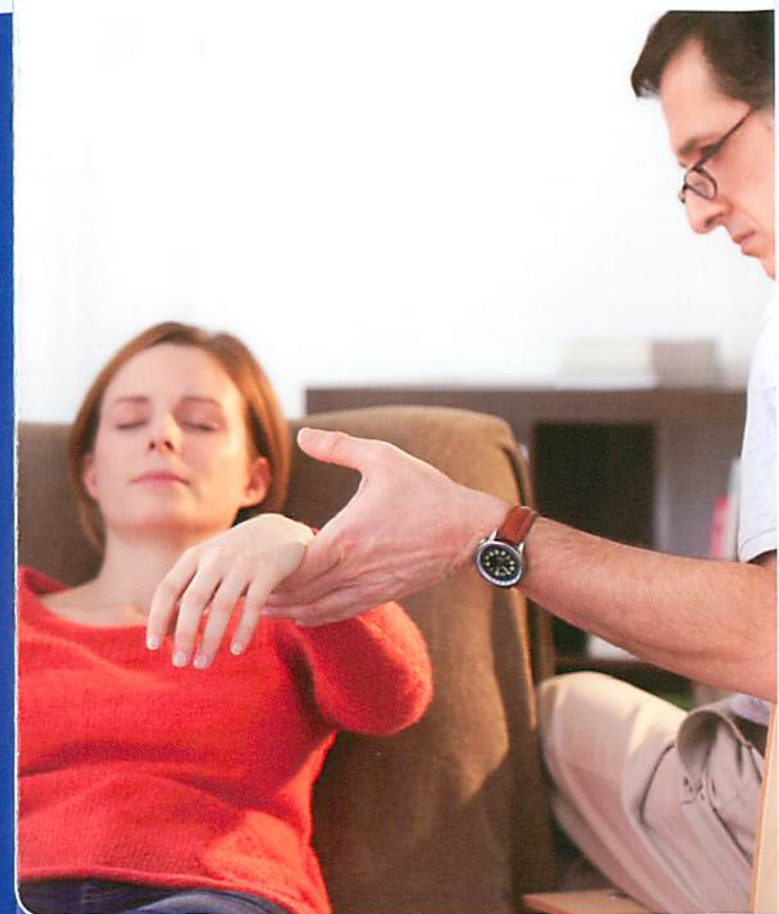
Deutsche Gesellschaft  
für Hypnose und Hypnotherapie e. V.  
Daruper Straße 14 , 48653 Coesfeld  
Tel.: 0 25 41 - 88 07 60  
E-Mail: [DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGH-Geschaeftsstelle@t-online.de)  
oder im Internet unter [www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

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: [jjanitschek@t-online.de](mailto:jjanitschek@t-online.de)  
Internet: [www.dm-janitschek.de](http://www.dm-janitschek.de)

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.



Patienteninformation

## Hypnose in der Psychotherapie

## Was ist 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.

Hypnotherapeutische Methoden können eigenständig als Hypnotherapie oder in Kombination mit anderen psychotherapeutischen Verfahren wie Verhaltenstherapie eingesetzt werden.

### In welchen Bereichen wird Hypnose in der Psychotherapie eingesetzt?

Wie eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien und die klinische Erfahrung zeigen, können psychische Probleme wirkungsvoll mit Hypnotherapie behandelt werden. Zu den Anwendungsbereichen zählen:

- Ängste (soziale Ängste, Panikattacken etc.)
- Depressionen
- Zwänge
- Folgen traumatischer Erfahrungen (aus der Kindheit, nach Unfällen etc.)
- Essstörungen (z. B. Bulimie)
- Suchtverhalten (Rauchen, Drogen, Alkohol)
- Stressfolgen, Burnout
- Psychosomatische Störungen, bei denen psychische Faktoren und körperliche Erkrankungen in Wechselwirkung miteinander stehen (z. B. Reizdarm, Schlafstörungen etc.)
- Mentale Stärkung im Bereich von Coaching und Sport

## Wie sieht der Ablauf einer hypnotherapeutischen Behandlung aus?

Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung von Hypnose ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patient und Therapeut.

In einem Vorgespräch werden das Krankheitsbild und alle Fragen des Patienten besprochen. Der Patient beschreibt die Ziele, die er durch die Behandlung erreichen möchte.

Die meisten Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, eine bildhafte Vorstellung 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.



## Wie wirkt Hypnose?

Bei der Hypnose wird der Patient durch gezielte Formulierungen des Hypnotherapeuten in einen veränderten Bewusstseinszustand, die hypnotische Trance, geleitet. Viele Patienten 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 erlebt der Patient 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.

Über hypnotische Suggestionen und die Aktivierung von Ressourcen erfährt der Patient den Zugang zu Verhaltens- und Erlebnisweisen, die für eine erfolgreiche Therapie genutzt werden können. Dabei wird das im Patienten vorhandene Reservoir an positiven Erfahrungsmöglichkeiten, unbewussten Bewältigungsstrategien und eigenen Stärken mit hypnotherapeutischen Techniken verfügbar gemacht. Oft sind auch wichtige Erfahrungen der Vergangenheit, die in der hypnotischen Trance auftauchen und verarbeitet werden, für die Behandlung gegenwärtiger Probleme von Bedeutung.