

## Wie wirkt Hypnose ?

Bei der Einleitung einer Trance wird Ihre Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen hin auf ein inneres Erleben gelenkt.

Hierbei kommt es in der Regel zunächst zu einer körperlichen Entspannung.

Hypnose ist dabei kein schematisches "Entspannungsprogramm", sondern hat für jeden Menschen eine individuelle Wirkungsweise.

Der so entstandene Entspannungszustand ist mit einer Beruhigung der inneren Rhythmen (z.B. Atmung und Pulsschlag) verbunden, die es jedem Menschen auf seine eigene Art ermöglichen, den Blick auf sein inneres Erleben zu richten.

Geht es im Wesentlichen darum, eine normalerweise eher unangenehme Untersuchung oder Behandlung angenehmer zu machen (z.B. beim Zahnarzt oder Internisten), so wird das innere Ziel dieser Aufmerksamkeit ein positives und angenehmes sein, das im allgemeinen im Voraus von Ihnen selbst bestimmt wird (z.B. eine schöne Urlaubserfahrung oder eine sportliche Tätigkeit).

Je wirklicher Sie dann dieses innere Erleben erfahren, desto mehr rückt die äußere Wirklichkeit in den Hintergrund.

Hypnose hilft hier also dabei, die Fähigkeit zu entwickeln, sich in eigener Verantwortung bei unterschiedlichen ärztlichen Maßnahmen entspannt und zufrieden wahrzunehmen.

## Ist jeder Mensch hypnotisierbar ?

Vorausgesetzt, der Hypnotisierende ist erfahren und in der Wahl seiner Hypnosetechniken flexibel, so ist Hypnose bei jedem Menschen für das angestrebte Ziel von Nutzen.

Selbstverständlich muss die Chemie zwischen Hypnotisierendem und Klienten stimmen.

## Kosten und Dauer einer Behandlung

Immer wieder kommt es vor, dass eine einzige Hypnosesitzung zum gewünschten Ziel führt. Das ist aber nicht die Regel.

Die Dauer einer Hypnosebehandlung ist von dem vereinbarten Ziel und Ihrer Belastbarkeit abhängig. Ich stimme diese Fragen mit jedem Klienten individuell ab.

Nach spätestens fünf Sitzungen wird der Erfolg der Behandlung aufgrund der bis dahin eingetretenen Veränderungen überprüft.

**Das Erstgespräch führe ich kostenlos durch. Danach entscheiden wir gemeinsam, ob Hypnose Ihnen helfen kann.**

**Eine Hypnosesitzung kostet 65,- Euro und die eigentliche Trance dauert normalerweise ca. 50 Minuten.**

Vor der Hypnose trinke ich mit meinen Klienten normalerweise einen Tee zusammen und hinterher reden wir über das Erlebte, wenn der Klient es wünscht. Alles in allem dauert eine Sitzung rund 2 Stunden.

## Lesetipps

- **Abenteuer Hypnose**  
von Werner Eberwein, Kösel-Verlag  
ISBN 3-466-34359-3
- **Die hohe Schule der Hypnose**  
von Kurt Tepperwein, MVG-Verlag  
ISBN 3-720-51159-6
- **Lehrgeschichten von Milton H. Erickson**  
von Sidney Rosen (Hrsg.), Iskopress Verlag  
ISBN 3-89403-424-6
- **Die Kunst der Hypnose**  
von W. Eberwein u. G. Schütz, Jungfermann Verlag  
ISBN 3-87387-265-X

## Ablauf einer Hypnosesitzung

Wir beginnen mit der **Einleitungsphase**. Sie dauert ca. 5 - 10 Minuten. In dieser Phase wird ein tiefer Entspannungszustand erreicht und Ihre Aufmerksamkeit von Außen nach Innen gelenkt. Für besonders tiefe Trancezustände kann mehr Zeit benötigt werden.

In der **Entspannungsphase** werden mit Hilfe von gezielten, offenen oder verdeckten Suggestionen und mit Hilfe von Trance-Szenarien und Symbolen Ihre Einstellungen, Ihr Erleben und Ihr Verhalten umgelenkt, um Ressourcen zu mobilisieren oder Abgewehrtes zu integrieren. Die Entspannungsphase kann einige Minuten bis hin zu einer Stunde in Anspruch nehmen.

In der **Reorientierungsphase** wird die Trance behutsam und gründlich wieder zurückgenommen, indem Ihre Wahrnehmung wieder von Innen nach Außen gelenkt wird.

## Fragen und Antworten

### ● Muss ich alles von mir preisgeben ?

Bei vielen Hypnoseformen werden kaum Informationen von Ihnen über Ihre Vergangenheit benötigt. Ist dies nötig, geschieht es nur mit Ihrer ausdrücklichen Einwilligung. Ihr Schutz und Ihre Wünsche stehen immer im Vordergrund.

### ● Ist mein freier Wille während der Hypnose ausgeschaltet ?

Nein! Die von mir praktizierte Hypnose verwendet vorwiegend leichte Stufen der Trance, um eine Entspannung zu erreichen. Sie haben jederzeit Entscheidungsfreiheit. Ihr eigenes Unbewusstes schützt Sie zusätzlich. Denn: Ihr Unbewusstes weiß, was gut und richtig für Sie ist.

## Was kann Hypnose ?

In Deutschland darf nur ein Arzt oder ein Heilpraktiker die Heilkunde ausüben. Ausübung der Heilkunde ist auch Hypnose, sofern sie zum Zwecke der **Heilung oder Linderung von Krankheiten** angewendet wird. Demnach darf eine medizinisch indizierte Hypnose nur von einem Arzt oder Heilpraktiker angewendet werden.

Da ich weder Arzt noch Heilpraktiker bin, wende ich Hypnose **ausschließlich zur Entspannung oder Leistungssteigerung** an!

Wobei kann ich Ihnen helfen?

- **Verbesserung des Gesamtbefindens:** Abbau von Nervosität und innerer Unruhe
- **Abbau von Stress:** nicht nur in der Familie, mit den Kindern, im Beruf
- **Rauchentwöhnung**
- **Nie mehr Schnarchen:** endlich wieder ruhige Nächte für Ihren Partner / Ihre Partnerin
- **Prüfungsvorbereitung:** durch optimales Ausnutzen Ihrer Möglichkeiten, Konzentrationsförderung, Verringerung von Prüfungsangst, Vermeidung von Blackouts
- **Beseitigen von Schlafstörungen:** Leichtes Einschlafen, Durchschlafen, erholt aufwachen
- **Willensstärkung**
- **Steigerung Ihres Konzentrationsvermögens**
- **Verbesserung Ihres Gedächtnisses**
- **Leistungssteigerungen:** in Schule, Beruf und Sport
- **Durchbrechen alter Verhaltensmuster:** z.B. Nägelkauen
- **Lösen von Beziehungsproblemen:** mit Ihrem Partner, Ihrer Familie oder anderen Mitmenschen

## Was ist Hypnose ?

Während Sie im normalen Bewußtseinszustand immer verschiedene Reize gleichzeitig wahrnehmen, ist in Hypnose oder Trance Ihre gesamte Aufmerksamkeit (oder zumindest der größte Teil) auf eine bestimmte Sache gerichtet, so dass Sie die restliche Umgebung mehr oder weniger aus dem Auge verlieren.

Etwas "wie in Trance" zu tun, ist also ein ganz alltäglicher Zustand, den Sie z. B. beim Joggen, beim Lesen eines spannenden Buches oder bei einer konzentrierten Arbeit erleben können.

Die verschiedenen Formen der sogenannten modernen Hypnose, mit der ich überwiegend arbeite, haben einige besondere Eigenschaften: In eine Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, bei dem Ihr Wille, etwas zu tun oder nicht zu tun, in keiner Weise eingeschränkt wird (so, wie Sie ja auch aus freiem Willen joggen gehen und damit wieder aufhören.)

Wenn Sie sich weit genug in einen Trancezustand hineinbegeben, entwickelt sich eine Art Automatismus, der Sie einerseits Dinge ohne besondere Anstrengung richtig machen läßt und andererseits dabei hilft, dass Sie in sich selbst neue Fähigkeiten entdecken und ausprobieren können.

Auch das sind im Grunde ganz alltägliche Erfahrungen, so wie z.B. beim Joggen irgendwann die Beine von ganz allein laufen und Sie in einen Zustand geraten, in dem Sie persönliche Grenzen verschieben können, von denen Sie bisher dachten, sie seien unveränderlich.

## Kontakt

Holger Maltz  
Kruppstr. 253  
D 42113 Wuppertal

Tel.: (0202) 2761108  
Fax: (0202) 2761109  
Internet: [www.hypnose-maltz.de](http://www.hypnose-maltz.de)  
eMail: [info@hypnose-maltz.de](mailto:info@hypnose-maltz.de)

Stand: Juli 2005

# Hypnose

## Dialog mit dem Unbewussten

Mit Hypnose kann tiefer Kontakt zu emotionalen Prozessen, verborgenen Kraftquellen und zur persönlichen Lebensgeschichte gefunden werden.

hypnose maltz