

KLINISCHE HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE

Hypnotherapie und Klinische Hypnose nach Milton H. Erickson

„Die Ressourcen, die Du brauchst, findest Du in Deiner eigenen Geschichte.“(Milton H. Erickson)

Hypnotherapie nach Milton H. Erickson ist die Anwendung der Klinischen Hypnose im Rahmen der Psychotherapie. Die Hypnotherapie und klinische Hypnose ist eine Methode, wo in geführten Trancezuständen mit inneren Bildern und Imaginationen eigene Ressourcen und Kompetenzen stärker zugänglich werden und für den therapeutischen Prozess nutzbar gemacht werden können.

Hypnose beruht auf der Fähigkeit des menschlichen Gehirns seine Aktivität situationsentsprechend zu verändern. So gibt es auch im alltäglichem Leben Situationen und Erfahrungen, wo bestimmte Bereiche besonders aktiv sind und andere weniger. Hypnotische oder Trancezustände aktivieren wir, wenn große Herausforderungen zu bewältigen sind. So kann man den Flowzustand bei SportlerInnen oder KünstlerInnen, wo alles wie von selbst zu gehen scheint, als Trancezustand verstehen. Die Aufmerksamkeit ist stark gebündelt und fokussiert und das Äußere und „Unwichtige“ wird ausgeblendet. Höchstleistungen werden in Trancezuständen erbracht. Starke Schmerzwahrnehmungen entstehen bzw. verstärken sich auch durch eine vermehrte Fokussierung der Aufmerksamkeit- hier jedoch auf den Schmerz. Hypnotische Zustände können bei einer starken Konzentration, bei Flow Zuständen, bei Meditation, aber auch in Ausnahmesituationen – wie bei Unfällen – wesentliche Elemente sein.

Die **Hypnotherapie nach Milton H. Erickson** verwendet diese Fähigkeit des Menschen, um die im „Unbewussten“ vorhandene Ressourcen, Potentiale und Kompetenzen für die Psychotherapie nutzbar zu machen. Durch die Imaginationen und inneren Vorstellungsbilder in Trance kann man mit unbewussten, unwillkürlichen Bereichen der Psyche in Kontakt kommen. Die rational- kritische Problembetrachtung und Weltsicht tritt in Trance in den Hintergrund und ermöglicht die Erweiterung des Erlebens und von Erfahrungen mittels neuer kreativen Lösungen aus dem unbewussten Wissen, mittels ungenutzter Möglichkeiten und Ressourcen durch die Arbeit mit inneren Vorstellungsbildern.

Die Hypnotherapie befähigt KlientInnen – durch spezielle Methoden – selbst die Hintergründe für ihre Probleme zu finden, sich von „alten“ Erfahrungen zu lösen, die sie behindern und diese neu zu ordnen. Vorhandene innere Ressourcen können gestärkt werden, problematische, leidvolle innere Bilder und Muster können bearbeitet und verändert werden. Ziel ist es, Lösungen für sich zu finden, die „stimmig“ sind, Ressourcen und Fähigkeiten auszubauen und sich körperlich und mental neuen Herausforderungen zu stellen. Ein wesentlicher Teil der Hypnotherapie, kann das Erlernen und Praktizieren von Selbsthypnose sein.



ULRIKE M. SENFT

PSYCHOTHERAPEUTIN, KLINISCHE & GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

Straßgswandnerstraße 4/1, 1140 Wien, Tel: +43 699 195 333 22, praxis@ulrike-senft.at, www.ulrike-senft.at