

## Hypnose

Als Hypnose (altgr. hypnos, Schlaf) wird das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance bezeichnet, wobei eine Trance durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung gekennzeichnet ist. Man spricht auch von hypnotischer Induktion und Hypnose im engeren Sinne.

Bei der Hypnose ging man ursprünglich davon aus, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Im Rahmen der Hypnose werden dem Probanden ggf. verbale Anweisungen, sog. Suggestionen, gegeben, die direkt auf das Unbewusste wirken sollen. Mithilfe von Suggestion treten messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn auf.

Hypnose findet in der Hypnotherapie Anwendung. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut belegt. Bereits wenige Sitzungen können deutliche Veränderung bewirken; entsprechend vielseitig werden die Hypnose und ihre Techniken in der Therapie verwendet.

Man kann sie beispielsweise zur Behandlung von Depressionen, Suchtkrankheiten, Sprechstörungen, zur Steigerung Selbstwertgefühls, zum Stressabbau oder bei Schlafstörungen einsetzen.

Der Einsatz der Hypnose in der Medizin und in der Psychotherapie ist gesetzlich geregelt. Sie gehört zu den von den deutschen Krankenkassen anerkannten Leistungen und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt.



Angélique Thranberend  
Beratung | Coaching | Training

Tel.: 02102 - 1 66 34 79  
Fax: 02102 - 1 66 34 81

[info@thranberend-consulting.de](mailto:info@thranberend-consulting.de)  
[www.thranberend-consulting.de](http://www.thranberend-consulting.de)

Thranberend Consulting  
c/o Zentrum f. Osteopathie & Hypnose  
Landsberger Str. 101  
45219 Essen-Kettwig