

M.C. JOHN



Hypnose für ein besseres
Leben

Hypnose für ein besseres Leben
© M.C. John

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche - auch auszugsweise - Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es in gedruckter Form, durch fotomechanische Verfahren, auf Bild- und Tonträgern, auf Datenträgern aller Art. Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt.

Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden,

SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Patient, der Therapeut usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

INHALTSVERZEICHNIS

- Einführung
- Was ist Hypnose?
- Kann jeder hypnotisiert werden?
- Showhypnose
- Wie Show-Hypnotiseure Ihre Zuschauer täuschen
- Die Tricks, die Show Hypnotiseure benutzen
- Show-Hypnose gegen Gesundheits-Hypnose
- Die Top 10 Vorteile von Hypnose
- Die 10 meist gestellten Fragen über Hypnose
 - 1. Habe ich noch über mich selbst Kontrolle?
 - 2. Gebe ich meinen freien Willen auf, wenn ich hypnotisiert werde?
 - 3. Kann ich ohne Einverständnis hypnotisiert werden?
 - 4. Was passiert, wenn ich aus der Hypnose nicht zurückkommen kann?
 - 5. Kann ich mich selbst hypnotisieren?
 - 6. Funktioniert Hypnose bei Kindern?
 - 7. Ist Hypnose nur ein New Age Unsinn?
 - 8. Wie viele Probleme kann ich gleichzeitig mit Hypnose heilen?

- 9. Muss ich einen Hypnotherapeuten mehr als einmal?
- 10. Ist Hypnose sicher?
- Arten der Hypnose
 - Traditionelle Hypnose
 - Ericksonian Hypnose
 - Neurolinguistische Programmierung (NLP)
- Hypnose-Behandlung bei körperlichen Beschwerden
- Hypnose und Schmerzbehandlung
- Hypnodermatologie
- Hypnose und Schlafstörungen
- Hypnose und Psychotherapie
- Psychologische Beschwerden, die mit Hypnose behandelt werden
- Hypnose, um mit dem Rauchen aufzuhören
- Hypnose zur Gewichtsabnahme
- Hypnose gegen Ess-Störungen
- Hypnose gegen Migräne
- Hypnose gegen Angstgefühle
- Hypnose gegen Stress bedingte Krankheiten
- Hypnose gegen Depressionen

- Hypnotherapeut oder Selbsthypnose?
- Zehn Fragen an den Hypnotherapeuten
- Wie lange praktizieren Sie schon?
 - 1. Wo haben Sie studiert/Ihre Prüfung abgelegt und wie oft bilden Sie sich fort?
 - 2. Welche Erfahrung haben Sie mit Problemen?
 - 3. Wie gehen Sie vor?
 - 4. Wie viele Sitzungen brauche ich?
 - 5. Wie viel kostet es?
 - 6. Unterrichten Sie Selbsthypnose?
 - 7. Welche Produkte verkaufen Sie?
 - 8. Wie hoch ist Ihre Erfolgsquote?
 - 9. Geben Sie den Patienten Hausaufgaben?
- Tipps einen Hypnotherapeuten zu finden
- Was Sie von einer Hypnotherapie-Sitzung erwarten können
- Selbsthypnose
- Die 5 häufigsten Selbsthypnose-Fehler von Anfängern
- Tipps um hypnotische Suggestionen zu erstellen
- Grundtechniken der Selbsthypnose
 - Die Treppe
 - Die Brücke
- Tipps für Selbsthypnose

- Andere hypnotisieren
- Hypnotherapeut werden
- Nachwort

EINFÜHRUNG

Leiden Sie unter chronischen Schmerzen? Haben Sie Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeitssyndrom oder eine andere Krankheit, die Sie ständig Schmerzen haben lässt? Gehören Sie zu den Millionen Menschen, die erfolglos versucht haben, Gewicht abzunehmen? Ist einer Ihrer Neujahrsvorsätze, mit dem Rauchen aufzuhören?

Es gibt eine Behandlung, die bei all diesen und weiteren Problemen helfen kann:

Hypnose. Die Schulmedizin hat Hypnose als Salontrick verspottet, mit dem Zauberer Kinder auf Geburtstagspartys oder Erwachsene in Nachtclubs amüsieren, indem sie andere Leute dumme Dinge sagen und lustige Sachen machen lassen. Ja, Hypnose vermag das zu tun, aber sie kann auch Ihren Gesundheitszustand deutlich verbessern.

Auch wenn Hypnose keine sehr allgemein gebräuchliche Behandlungsform im Westen ist, so wird sie doch in verschiedenen Formen im Osten und in der Medizin von Eingeborenen seit Jahrhunderten angewendet. Nachdem der Westen viele alte Heilungsmethoden entdeckt hat wie z.B. Homöopathie und Kräutermedizin, entdecken nun auch westliche Ärzte und alternative Heilberufe wieder die Vorteile der Hypnose, um Patienten zu behandeln, die nicht gut oder überhaupt nicht auf traditionelle westliche Medizin ansprechen. Studien haben ergeben, dass Hypnose einen positiven Effekt auf viele Krankheitsbilder haben kann, einschließlich solcher mit chronischen Schmerzen und chronischer Müdigkeit.

Psychologen nutzen Hypnose schon seit langem zur Beurteilung und Behandlung von Patienten. Manche Psychologen glauben, dass Hypnose eine Form der Dissoziation ist, aber das ist ein Thema einer großen Debatte innerhalb der Psychologie. Beispiele belegen, dass Hypnose eine große Hilfe sein kann bei der Behandlung des psychologischen Aspekts eines physiologischen Problems wie Sucht oder eines emotionalen Aspekts von Krankheiten wie z.B. Fibromyalgie.

Denn viele Krankheiten haben sowohl eine physische wie auch eine psychische Komponente, weshalb entsprechende Patienten in beiderlei Hinsicht behandelt werden müssen. Hypnose ist normalerweise eine sichere und effektive Methode, beide Seiten des Problems gleichzeitig zu behandeln. Auch wenn Medizin und Psychologie noch geteilter Meinung sind bezüglich der Wirksamkeit, gibt es doch Millionen Menschen, denen die Hypnose geholfen hat.