



beratung ■ be handlung ■ mediation ■ coaching

Was ist Hypnose?

Hypnose ist eine besondere Art der Kommunikation, mit deren Hilfe man in einen **angenehmen, tiefen Entspannungszustand** (Trance) gleitet. Der Trance-Zustand macht die eigenen unbewussten Kräfte und Ressourcen zugänglich. Auf diese Art und Weise werden neue Lernerfahrungen und Veränderungen möglich. Die Lösungen für unsere Probleme sind also schon in uns angelegt, „*wie ein Geschenk, das nur darauf wartet, geöffnet zu werden*“.

Das Unbewusste kann man sich vorstellen wie ein Archiv, das mit unendlich viel Erfahrung, Wissen und Ressourcen gefüllt ist. Dieses bleibt dem Bewusstsein allerdings im Alltag verschlossen. Trance ist der Schlüssel zu diesem Archiv, quasi ein „Sesam öffne Dich...“ **Trance schlägt eine Brücke, die das Bewusstsein mit dem Unbewussten verbindet.**

Trance ist eine **Grundfähigkeit jedes Menschen**. Man denke an Tätigkeiten, die so faszinierend sind, dass alles rund herum unwichtig, ja sogar „ausgeblendet“ wird. Man ist dabei so vertieft, dass man gar nicht bemerkt, wie die Zeit vergeht. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie ein spannendes Buch lesen oder einen guten Film schauen, der Sie „in die Handlung hineinzieht“. Wer von uns hat nicht schon einmal „ins Narrenkasterl g´schaut“ oder sich in „Tagträumen“ verloren? All diese Erfahrungen, die wir immer wieder erleben, sind Trancezustände wie sie auch in Hypnose auftreten.

Hypnose ist eine wirkungsvolle Methode, um **unbewusste Ressourcen wieder zugänglich und nutzbar zu machen**, sei es, um Probleme zu lösen, Veränderungen herbeizuführen oder das Leben lohnender zu gestalten.

Was passiert in Hypnose?

Der hypnotische Trancezustand wird als **angenehme, tiefe Entspannung** erlebt, wobei die angebotenen Suggestionen helfen, die Aufmerksamkeit zunehmend nach innen zu lenken, sich immer weiter zu entspannen und den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten zu öffnen. Suggestionen, die in Trance leichter angenommen werden, können so für Veränderungs- und Heilungsprozesse genutzt werden.

Das **Unbewusste bedient sich einer bildhaften Sprache**, wodurch man in Trance empfänglicher ist für Suggestionen mit symbolischem Gehalt, für Vergleiche, Märchen und Analogien. Suggestionen und Metaphern können der inneren Realität Impulse geben, welche die persönliche Vorstellungskraft aktiviert. Jede bildhafte Vorstellung, die in uns entsteht und uns ganz ausfüllt, ist bestrebt, sich zu verwirklichen.

In Trance werden zudem **körperliche Veränderungen** sichtbar und messbar. Es kommt zu einer Verminderung der Atem- und Herzfrequenz, einer Senkung des Blutdrucks, einer Abnahme des Stresshormonspiegels, Veränderungen im Blutbild und einer Reduzierung der Muskelspannung. Gleichzeitig erhöht sich (im EEG messbar) die Aktivität des Gehirns, was auf eine erhöhte Aufmerksamkeit schließen lässt. Die erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration nach innen bei gleichzeitiger tiefer Entspannung ermöglicht also den Zugang und die Freisetzung von Ressourcen aus dem Unbewussten.

mag. dr. elisabeth gaszó

weilburgstraße 18/8/9, 2500 baden ■ +43 (0) 664 8218915 ■ praxis@gazso.at ■ www.gazso.at



beratung ■ be-handlung ■ mediation ■ coaching

Wo kann Hypnose helfen?

- Besserung bei **psychosomatischen Beschwerden** (Magen-Darmerkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Hauterkrankungen, etc.)
- Unterstützung bei **psychischen Problemen** (Ängste, Schlafstörungen, Sucht, Belastungsreaktionen, etc.)
- **Schmerzlinderung**
- **Stärkung des Immunsystems** (Arthritis, rheumatische Erkrankungen)
- **Operationsvorbereitung** (Beschleunigung der Wundheilung, Reduktion von Übelkeit)
- **Geburtsvorbereitung**
- **Reduktion von Übergewicht** (Wunschgewicht erreichen und halten)
- **Raucherentwöhnung**
- **Stressbewältigung** („Burn-out“)

Habe ich in der Hypnose die Kontrolle?

Sie haben in der Hypnose die volle Kontrolle und können jederzeit die Hypnose aktiv beenden. Sie befolgen nur jene Suggestionen, die Sie auch bereit sind, anzunehmen. Diese Suggestionen werden in eine „Eigensuggestion“ umgewandelt und können erst dann ihre Wirkung entfalten. Folglich tun Sie in Hypnose niemals Dinge, die Sie im Alltagsbewusstsein ablehnen würden.



Ablauf und Kosten

Erstgespräch und 1. Hypnose (90 Minuten) / **Kosten: EUR 150,-**

- Das Erstgespräch dient dem wechselseitigen Kennenlernen und dem Beziehungsaufbau. Weiters erhebe ich eine genaue Anamnese (Schilderung des Problems und seiner Vorgeschichte) kläre Ziele, Wünsche und Erwartungen. Auch etwaige Befürchtungen werden besprochen. Die gewonnenen Informationen dienen dazu, die Hypnosen auf die ganz individuelle Lebenssituation der/des Klienten/in abzustimmen.
- Das Gespräch wird durch die erste Hypnose abgerundet, in welche bereits ein Teil der gewonnenen Informationen und Erkenntnisse einfließt.

Folgesitzungen (60 Minuten) / **Kosten: EUR 90,-**

- Weitere Sitzungen werden nach Absprache vereinbart, wobei ich empfehle, zwischen den Hypnose-Sitzungen mindestens zwei bis drei Wochen zu pausieren, damit sich Veränderungen auch entwickeln und entfalten können.

mag. dr. elisabeth gaszó