

Praxis Claudia Enneker

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

- ganzheitliche Psychotherapie
- Hypnosetherapie
- EMDR

 07222 - 90 11 70

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten,

in diesem Dokument finden Sie eine Sammlung der mir bisher am häufigsten gestellten Fragen zum Thema Behandlung mit Hypnose. Falls Ihre persönliche Frage nicht beantwortet würde, wenden Sie sich bitte gerne direkt an mich!

Inhalt:

Fragen zu Hypnose allgemein

Fragen zu Hypnose bei Übergewicht

Fragen zu „Rauchfrei mit Hypnose“

Fragen zu Hypnose bei Kinderwunsch

Herzliche Grüße

Claudia Enneker

Copyright Praxis Claudia Enneker. Impressum und Kontakt auf www.claudia-enneker.de oder per Telefon unter **07222 – 90 11 70**

Weitergabe oder Kopie nicht gestattet. Informationsschrift allein für den eigenen privaten Gebrauch.

HINWEIS:

Die Hypnosetherapie stellt eine Kurzzeittherapie dar und gehört seit 2006 zur Verhaltenstherapie. Die Wirkweise ist durch universitäre Studien wissenschaftlich belegt (Universität Bern, Klaus Grawe).

Aus formalrechtlichen Gründen und im Rahmen einer verantwortungsvollen Ausübung der Heilkunde weise ich darauf hin, dass ich für alle auf meiner Seite angebotenen Themen keine Wirk- und Heilversprechen, noch irgendwelche Garantien in Bezug auf die Anwendbarkeit und den Erfolg bestimmter Therapieformen bei spezifischen Krankheitsbildern gebe.

Bei diesem Internetauftritt informiere ich Sie über psychische und psychosomatische Erkrankungen und psychotherapeutische Methoden. An keiner Stelle wurde bewusst ein Heilversprechen eingefügt. Sämtlicher Text ist daher als Information über Möglichkeiten und Zusammenhänge, aber nicht als Heilversprechen zu verstehen.

Die auf diesen Seiten bereitgestellten Informationen eignen sich nicht, um eigenständig Diagnosen zu stellen, auch nicht für eine Selbsterkennung oder Selbstbehandlung einer Krankheit und sind keine Aufforderung zu einer bestimmten Behandlung oder Nicht-Behandlung einer möglichen Krankheit.

Die zur Verfügung gestellten Informationen auf diesen Seiten, sind kein Ersatz für eine professionelle Beratung und/ oder Therapie. Rechtsansprüche können aus den, auf diesen Seiten zur Verfügung gestellten, Informationen nicht abgeleitet werden.

Fragen zu Hypnose allgemein

Ist Hypnose Esoterik? Nein, Hypnose hat nichts mit Esoterik zu tun. Hypnose ist heutzutage wissenschaftlich anerkannt und wird auch von Schulmedizinern genutzt. Zudem arbeite ich wert- und glaubensneutral.

Ist Hypnose Einbildung? Nein, es gibt mittlerweile über 200 fundierte Studien zum Thema. Eine sehr gute Übersicht bietet die Universität Tübingen:

<http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm>

Werde ich durch Hypnose willenlos? Nein, es passiert nichts gegen Ihren Willen. Willenlosigkeit ist ein Märchen, das durch Showhypnosen oder reißerische TV-Serien erzeugt wurde. Im Gegenteil: die Basis von allem ist Ihr Wille! Sie verlieren auch nicht die Kontrolle über sich. Auch Ihr persönliches Wertesystem ändert sich nicht. Ebenso werden Sie keine Dinge verraten, die Sie niemals preisgeben wollten. Eine gute Hypnosekraft wird auch niemals von Ihnen verlangen, solches zu verraten, sondern Sie mit Respekt und Sensibilität behandeln. Sie behalten die Kontrolle und tun nur das, was Ihrem persönlichen Lebens- und Moralcodex entspricht.

Copyright Praxis Claudia Enneker. Impressum und Kontakt auf www.claudia-enneker.de oder per Telefon unter **07222 – 90 11 70**

Weitergabe oder Kopie nicht gestattet. Informationsschrift allein für den eigenen privaten Gebrauch.

Wie fühlt sich Hypnose an? Ich sage spontan: Super! Hypnotische Zustände kennen wir alle. Z.B. wenn man eben „wie hypnotisiert“ vor einem gemütlichen Lagerfeuer oder am sanft rauschenden Meeresstrand sitzt und total entspannt und ohne Zeitgefühl ist. So ähnlich fühlt sich eine Hypnose beim Fachmann oder der Fachfrau an. Die Klienten empfinden eine tiefe Entspannung und Loslösung vom Umgebenden. Das Körpergefühl ist ebenfalls leichter und gelöster. Gedanken und Gefühle finden den nötigen Platz, um intensiver und lösungsorientiert wahrgenommen zu werden. Daher schläft man auch nicht und ist auch nicht quasi „bewusstlos“. Es ist eine angenehme und elegante Art, Probleme zu lösen. Man kann vom Hypnosezustand als "drittem" Bewusstseinszustand sprechen. Dabei ist das Unterbewusstsein besonders zugänglich. Deshalb erlebt der Hypnotisierte das Gesprochene und Vorgestellte viel deutlicher und intensiver und die Suggestionen des Hypnotiseurs können den richtigen Platz erreichen, um die Anliegen der hypnotisierten Person zu erwirken.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar? So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich reagieren wir auf Hypnose. Es gibt Menschen, die gleich bei der ersten Sitzung eine sehr tiefe Trance erreichen, andere hingegen nur eine leichte Trance. Allerdings ergibt sich hierbei ein "Trainingseffekt". Von Hypnoseeinheit zu Hypnoseeinheit erreicht man die Trance schneller und tiefer. Fast alle Menschen sind so fähig, hypnotisiert zu werden.

Kann es sein, dass man aus einer Hypnose nicht mehr erwacht? Nein, das kann nicht passieren. Angenommen, ein Hypnotiseur würde während einer Hypnose das Bewusstsein verlieren, würde der Hypnotisierte in einen Schlaf fallen und nach einiger Zeit ganz normal erwachen. Wie ich weiter oben schrieb, sind Trancezustände natürliche Zustände und bisher sind Sie aus Ihren Alltagstrancen (Kaminfeuer, Meeresrauschen, Autobahntrance etc.) ja auch wohlbehalten erwacht.

Wie viele Sitzungen brauche ich? So viel wie nötig, so wenig wie möglich. "One-Hit-Wonder" aus dem Fernsehen sowie oberflächliche TV-Sendungen zum Thema Hypnose geben ein völlig unwahres Bild der Realität ab. Jedes Unterbewusstsein ist einzigartig und hat eine unterschiedliche Zahl an Erlebnissen in sich gespeichert. Ich berate Sie fair und offen bei der Veranschlagung der Sitzungsanzahl.

Was ist ein hypnotischer Zustand? Wie könnte ich mir diesen annähernd vorstellen? Es ist ein angenehmer natürlicher Zustand, in dem der oder die sich in Hypnose Befindende auf das Wesentliche konzentriert ist, das Äußere gerät (z.B. Geräusche, Stress, Verpflichtungen etc.) dabei in den Hintergrund. Dabei behält die sich in Hypnose befindende Person die Kontrolle, erinnert sich an die Inhalte.

Fragen zu Hypnose bei Übergewicht

Ist es dann so, dass ich mich vor den Lebensmitteln ekle, denen ich sonst nicht widerstehen kann?

- Ekel ist kein gutes Gefühl. Es hat zwar evolutionär betrachtet auch seine guten Seiten (z.B. verhindert das natürliche Ekelgefühl den Verzehr von Exkrementen, weil dies einfach schädlich für Menschen wäre). Doch im Rahmen meiner beruflichen Erfahrung konnte ich bisher noch nicht beobachten, dass allein der Verzehr bestimmter Lebensmittel die Übergewichtsproblematik verursacht hat. Die Ursachen sind meist recht komplex.

Hypnoseanwendungen werden so gestaltet, dass die Klienten und Klientinnen weiterhin gesellschaftsfähig bleiben.

Ist es dann so, dass ich nach 15.00 oder 16.00 oder 17.00 Uhr nichts mehr essen darf?

- Die Methode, ab dem Nachmittag bis zum nächsten Frühstück nichts mehr zu sich zu nehmen, nennt sich Dinner Cancelling und zählt bei Ernährungswissenschaftlern zu den fragwürdigen und nicht empfehlenswerten Methoden zur Gewichtsreduktion. Ein derartiges Vorgehen werden Sie bei mir nicht finden und auch nicht erhalten.

Die von mir gestalteten Anwendungen arbeiten mit dem Aufbau und Wachsen einer natürlichen Beziehung zum eigenen Körper, zum Essen und zu sich selbst. Es geht um Ihre positive ganzheitliche Entwicklung.

Muss ich dann eine Diät halten oder darf nur wenig Kalorien essen?

- Diäten und kalorische Restriktionen treiben Menschen (außer bei bestimmten körperlichen Erkrankungen) ins Elend, in die sogenannte „psychische Gosse“. Viele Gewichtsprobleme entstanden erst durch Diäten und führten zu Leidenkreisläufen.

Ziel ist, diese Leidenkreisläufe zu unterbrechen und so ist es verständlich, dass Diäten und minderkalorische Ernährung im Rahmen einer professionellen Anwendung nichts verloren haben.

Kann ich vorhandenes Übergewicht und Rauchen zugleich mit Hypnose bekämpfen?

- Rauchen und zu viele Pfündchen sind zwei verschiedene Dinge. Die Ansätze zur Lösung sind komplett unterschiedlich. Würden Sie miteinander kombiniert, wäre Ihr Unterbewusstsein vollkommen überfordert und es täte sich absolut nichts.

Eins nach dem anderen ist die bessere Lösung.

Kann mir die Hypnose helfen, dass ich wieder in Bewegung komme?

- Die meisten meiner Klientinnen und Klienten in der Gewichtsreduktion haben dieses Anliegen. Sie möchten gerne wieder ein gesundes wohltuendes Maß an Bewegung ausüben und eine angemessene Motivation verspüren.

Hypnoseanwendungen können dabei unterstützen, diesen Wunsch wahr werden zu lassen.

Fragen zum Thema „Rauchfrei mit Hypnose“

Werde ich zwangsläufig zunehmen, sobald ich rauchfrei bin?

- Die Antwort gibt es [HIER](#)

Ich war schon ein paar Mal für einen gewissen Zeitraum durch eine andere Methode oder auf eigene Faust rauchfrei und bin es nicht geblieben. Nun befürchte ich, nie mehr rauchfrei werden und bleiben zu können.

- Ihr Inneres hat allerdings Zeiten der Rauchfreiheit wieder erlebt und gezeigt, dass es grundsätzlich in der Lage ist, das Rauchen zur Seite zu lassen. Um das Vertrauen in diese Fähigkeit aufrecht zu erhalten und auch künftig mit prekären Situationen so umzugehen, dass Rauchen vollkommen uninteressant bleibt, gebe ich in den Anwendungen bei Bedarf kleine leicht umsetzbare "Werkzeuge" für den Alltag mit.

Meine Angehörigen/Freunde/Kollegen etc. sagen schon lange, dass ich mit dem Rauchen aufhören soll. Ist Hypnose dann der richtige Weg für mich?

- Egal durch welche Methode ein Mensch sich vom Rauchen befreien möchte: wichtig ist, dass es sein eigener Wunsch und Wille ist. Es ist lieb von anderen, dass diese sich wohl sorgen. Sie jedoch entscheiden stets selbst, ob Sie tatsächlich rauchfrei werden möchten. Es ist allein Ihre persönliche Entscheidung.

Allein schon die Vernunft sollte mich eines Besseren belehren, damit ich das Rauchen aufgebe. Die Ärzte sagen das, die Krankenkassen, die Allgemeinheit, meine Blutwerte und natürlich meine Logik und mein Geldbeutel . Ich schaffe es jedoch nicht. Ich muss sehr unvernünftig sein.

- Rauchverhalten ist aus meiner Erfahrung oft tief im Unterbewusstsein verankert. Es ist nicht nur einfach die pure Gewohnheit. Gewisse Emotionen wie z.B. ein Ausleben persönlicher Freiheit oder von Coolness oder von Gruppenzugehörigkeit sind damit verknüpft. Oft hat Rauchen den Charakter eines "Universalhilfsmittels" als Bedürfnisersatz und wird so gar nicht wahrgenommen. Man tut es einfach. Und

Copyright Praxis Claudia Enneker. Impressum und Kontakt auf www.claudia-enneker.de oder per Telefon unter **07222 – 90 11 70**

Weitergabe oder Kopie nicht gestattet. Informationsschrift allein für den eigenen privaten Gebrauch.

ohne klares Ziel kann auch die beste Vernunft nicht greifen. Ich kann Sie unterstützen, Ihre Achtsamkeit hier besser wirken zu lassen und Ihre Ziele neu bzw. anders zu stecken.

Oft wird befürchtet: Raucher sind genauso dem Verderben ausgesetzt wie Heroinsüchtige und nicht heilbar

- Hier nur kurz was zum Nachdenken. Angenommen, ein Raucher und ein Heroinabhängiger sitzen im gleichen Flugzeug auf einem Langstreckenflug. Bei wem sind die Chancen höher, den Flug wegen eines Notfalls umzuleiten? Sie ahnen es. Es ist n i c h t der Raucher.

Erhalte ich bei Ihnen so was wie einen klassischen Rauchentwöhnungskurs?

- Nein. Die Raucherinnen und Raucher, die meine Praxis aufsuchen, sind sich der gesundheitlichen Bedenklichkeit des Zigarettenkonsums und auch der positiven körperlichen Veränderungen durchs Nichtrauchen vollkommen bewusst und sehr gut aufgeklärt. Sie wünschen sich allein Unterstützung bei der praktischen Umsetzung ihres Ziels.

Ist es so, dass ich zu Ihnen komme und Sie mir einfach befehlen, dass ich nicht mehr rauche?

- Hypnose hat nichts mit Dominanz oder Willensbrechung durch den Hypnosetherapeuten zu tun. Sie selbst entschließen sich dazu und mein Vorgehen unterstützt Sie einfach dabei. Ihr bewusster und selbstbestimmter Wille ist die Basis.

Gibt es bei Ihnen Gruppenhypnosen zur Raucherentwöhnung?

- Nein. Es gibt bei mir individuelle Einzelsitzungen. Warum? Weil es "den" Raucher nicht gibt. Jedes Rauchverhalten ist höchst individuell. Entsprechend einfühlsam begleite ich auch mein Gegenüber.

Ich habe Angst, dass ich nicht hypnotisierbar bin. Was wäre dann?

- Mit dieser Sorge werde ich häufig konfrontiert. Dieses Denken und eine gewisse Nervosität sind völlig normal vor der ersten Hypnose Ihres Lebens. Auch ich kenne dieses Gefühl aus eigener Erfahrung. Daher ist es möglich, ein Hypnosetraining voranzusetzen. So lernen Sie ganz zwanglos im Rahmen einer nicht zielgebundenen Hypnose den Zustand kennen. Sie erfahren, dass es sich einfach nur gut anfühlt und Sie alles nur richtig machen können.

Copyright Praxis Claudia Enneker. Impressum und Kontakt auf www.claudia-enneker.de oder per Telefon unter **07222 – 90 11 70**

Weitergabe oder Kopie nicht gestattet. Informationsschrift allein für den eigenen privaten Gebrauch.

Ich befürchte, dass meine Umgebung mich auslachen wird, wenn ich erzähle, dass ich wegen meines Rauchens zur Hypnose gehe.

- Sie selbst entscheiden, ob und wem Sie von Ihrem Vorhaben erzählen werden. Ich persönlich rede ohnehin mit niemandem darüber - außer mit Ihnen -, es herrscht höchste Vertraulichkeit und Diskretion. Bisher habe ich aus den Berichten meiner Klientinnen und Klienten gehört, dass es positiv war, zumindest eine Person des Vertrauens eingeweiht zu haben.

Könnte ich die Hypnoseanwendungen zur Rauchfreiheit parallel mit anderen Methoden kombinieren?

- Grundsätzlich wäre das möglich. Es kommt auf die Methode an. Sprechen Sie mich im Fall konkret an. Es kann auch sein, dass die Einschätzung des parallelen Behandlers einbezogen werden sollte.

Fragen zum Thema „Hypnose bei Kinderwunsch“

Gibt es bereits Studien zu diesem Thema?

Eine besonders bahnbrechende und aussagekräftige Studie* stammt aus Israel wurde im Jahr 2006 veröffentlicht.

Bei In-Vitro-Fertilisationsverfahren wurde eine Patientinnengruppe während des Transfers mit Hypnose begleitet.

So wurde die Erfolgsrate der Behandlung im Verhältnis zur Kontrollgruppe ohne Hypnose signifikant erhöht.

Die Studie gelangte zu folgendem Ergebnis:

„We can hypothesize that hypnosis relieves the sensation of stress and thereby reduces the uterine activity and improves the interaction between the embryo and the uterus while increasing the chances of embryo implantation.“

„Wir können annehmen, dass Hypnose Stresserscheinungen mildert und dabei die Aktivität der Gebärmutter senkt und das Zusammenspiel zwischen Embryo und Uterus verbessert und zugleich die Erfolgsrate des Embryotransfers erhöht.“

* Die Studie kann nachgelesen werden auf den Seiten der American Society of Reproductive Medicine unter <http://www.fertstert.org/article/S0015-0282%2806%2900077-X/fulltext>

Copyright Praxis Claudia Enneker. Impressum und Kontakt auf www.claudia-enneker.de oder per Telefon unter **07222 – 90 11 70**

Weitergabe oder Kopie nicht gestattet. Informationsschrift allein für den eigenen privaten Gebrauch.