

Hypnose

Ein starker Weg für starke Frauen – und solche, die es werden wollen.

von Mag. Thomas Hill

Keine Zaubertricks

In vielen Köpfen ist Hypnose noch immer mit Klischees behaftet: Der große Hypnotiseur blickt einer Frau tief in die Augen – worauf sie sich ganz hingeben nach hinten fallen lässt, um von seinen starken, sicheren Händen aufgefangen zu werden. Dann beißt sie willenlos in eine Zwiebel oder macht sich sonstwie vor Publikum lächerlich... Mit derartig seltsamen Machtdemonstrationen hat moderne Hypnose rein gar nichts zu tun. Seit sie Mitte des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychiater Milton H. Erickson revolutioniert wurde, bietet diese Methode eine große Schatzkammer an kreativen Möglichkeiten, um effektiv und auf gleicher Augenhöhe mit Klient*innen zu arbeiten. Und doch hat sie ihren Zauber behalten. Wirkt sie doch so sanft, dass es fast magisch erscheint, wie einfach und rasch Veränderungen eintreten.

Alltagstrancen

Der Zustand der Hypnose spürt sich viel unspektakulärer an, als man denkt. Und wir kennen ihn alle: Alltagstrancen nennt man jene Momente, wo wir „ins Narrenkastl schauen“, die Umwelt rundum vergessen und völlig loslassen. Ob vorm Computer, beim Musikhören oder Lesen eines Buches, beim Autofahren oder auch in der Meditation – leichte Trancezustände sind ein ganz natürlicher Teil unseres Lebens. Die psychologische Hypnose nutzt diese Fähigkeit und vertieft sie, um gewünschte Ziele zu erreichen: Linderung von Schmerzen (z.B. beim Zahnarzt), Hautproblemen, Ängsten oder Depressionen, Gewichtsreduktion,



HILL HYPNOSSEN
Praxis für Hypnose & psychologische Beratung

Raucherentwöhnung... in vielen Bereichen hat sich Hypnose bereits tausendfach bewährt. Wie funktioniert's? Ganz einfach: Die Hypnose lässt uns wie kein anderes Verfahren das Ziel vorweg erleben. Dieses innere Bild der (besseren) Zukunft wirkt wie ein Magnet – denn wenn wir wissen, wie gut sich das zu Erreichende anfühlt, macht Engagement erst Sinn. „Willenlos“ ist in diesem Zustand niemand. Im Gegenteil: In der Hypnose werden unsere (unbewussten) Stärken und Fähigkeiten aktiviert, und dann geht Veränderung fast wie von selbst.

Ein weiblicher Weg

Heutzutage setzen auch immer mehr Frauen auf Hypnose als geburtsbegleitende Maßnahme. Da sie Ängste auflöst und die Schmerzkontrolle fördert, erleben werdende Mütter mit dieser Vorbereitung eine schnellere und unkompliziertere Geburt. Seit 2018 bilde ich deshalb auch Hebammen in Hypnose aus.

Insgesamt birgt diese Methode sehr starke weibliche Elemente in sich – denn ein/e gute/r Hypnotiseur*in braucht eine große Portion an Intuition, Einfühlungs-

vermögen und Empathie. Vielleicht ist auch das ein Grund, weshalb in meinen Ausbildungskursen 75 Prozent Frauen sitzen.

Machen es Frauen also anders als Männer? Die deutsche Hypnotherapeutin Dr. Agnes Kaiser-Rekkas meint, die Hypnose werde durch Frauen *erlaubender, mütterlicher...* Ihrer Meinung nach ist der weibliche Aspekt in der modernen Hypnose absolut notwendig – aber glücklicherweise können heute auch Männer ihre weiblichen Anteile entdecken und fördern. Gute Hypnose integriert beides und lässt weibliche und männliche Qualitäten partnerschaftlich miteinander wirken.

infos

Mag. Thomas Hill ist Psychologe mit Hypnose-Schwerpunkt und von Geburt an blind. Er arbeitet in eigener Praxis (s.u.) und bietet neben Einzel- und Gruppensitzungen auch Ausbildungen in Hypnose an.



Nächste Ausbildungen:

Hypno-Master: 20. Sept. 2019 - 20. Juni 2020

Fortbildung für Hebammen: 29. Nov. 2019 - 07. März 2020 (vom ÖHG mit 54 freien Fortbildungspunkten anerkannt)

Kontakt & Infos:

Praxis Hill Hypnosens

4061 Pasching bei Linz, Pichlerweg 4a

Tel: 0660 - 20 393 60

E-mail: office@hill-hypnosens.at

www.hill-hypnosens.at