



# Christine Althen

## **Für Körper und Seele – die moderne Hypnose.**

Das Wort Hypnose leitet sich aus dem griechischen Wort hypnos (Schlaf) ab, wobei man bei der Hypnose nicht wirklich schläft.

In der hypnotischen Trance ist die Aufmerksamkeit verändert, das Zeitgefühl geht verloren, körperlich ist man tief entspannt und die Umwelt und ihre Geräusche sind unwichtig. Ein Gefühl von Wohlsein für Körper und Seele.

### **Vorurteile, die Hypnose betreffend:**

1. In der Hypnose ist niemand dem Hypnotiseur ausgeliefert, denn Hypnose ist immer freiwillig
2. Lehnt ein Klient die Hypnose ab, so stellt sich kein hypnotischer Zustand ein.
3. Hypnose ist kein Willensduell zwischen Klient und Therapeut!
4. In Hypnose kann niemand gezwungen werden, Dinge zu tun, die er im Wachzustand nicht tun würde.
5. Der Klient behält die Kontrolle. Er kann die Trance jederzeit beenden.
6. Der Klient begibt sich in keine Abhängigkeit.
7. Der Ablauf der Hypnosesitzung wird im Einzelnen mit dem Klienten besprochen und erklärt.

### ***Was passiert in der Sitzung?***

In der Hypnosesitzung wird die Wahrnehmung des Klienten auf die Stimme des Therapeuten gelenkt und die Umweltwahrnehmung gerät in den Hintergrund. Über eine angenehme körperliche und geistige Entspannung entsteht ein Zugang zum Unbewussten und Empfänglichkeit für Suggestionen, die genutzt werden, um sogar tief verwurzelte Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern.

### ***„Ob Hypnose bei mir wirkt?“***

Haben Sie einen starken Willen? Sind Sie kreativ?

Dann werden Sie auf Hypnose ansprechen, – wenn Sie es wollen.

*Ihre Christine Althen*