

MEDIZINISCHE HYPNOSE

Eine medizinische Hypnosetherapie eröffnet dir die Möglichkeit, tief in dein Inneres einzutauchen und die versteckten Potenziale deines Unterbewusstseins zu entdecken und zu entfalten.

Der erste Schritt? Dein Vertrauen und die Bereitschaft, dich auf den Prozess einzulassen. Gemeinsam schaffen wir eine vertrauensvolle Basis - der Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. In einem Zustand tiefer, angenehmer Entspannung tritt dein Unterbewusstsein stärker in den Vordergrund, sodass wir gezielt an den Veränderungen arbeiten können, die du dir wünschst. In der medizinischen Hypnose lernst du, die kraftvollen Schätze in dir zu entdecken und für dein Wohlbefinden zu nutzen. Dein Unterbewusstsein trägt in sich eine Quelle enormer Kraft, die dir nicht nur bei der Bewältigung von Krankheiten und Beschwerden helfen kann, sondern ebenso zur Veränderung von Gewohnheiten, Verhaltensmustern, Blockaden und Ängsten beiträgt. Die Hypnosetherapie aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte, die tief in dir schlummern. Sie kann auf verschiedenste Bereiche des Lebens angewendet werden - von körperlichen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, der Gesundheitsvorsorge bis zur Unterstützung einer Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion. Es ist beeindruckend, wie vielfältig Hypnose wirken kann und wie sie dir in unterschiedlichen Lebensbereichen helfen kann, dich freier und ausgeglichener zu fühlen.

In einer Sitzung besprechen wir vorgängig eine Hypnosetherapie. Du stehst mit deinen Bedürfnissen ganz im Zentrum. Bevor wir beginnen, erklären wir alles in Ruhe, sodass du dich von Anfang an wohl und sicher fühlen kannst. Während der Hypnose machst du es dir bequem auf einer Liege oder in einem Sessel. Du schliesst dann die Augen und lässt den Alltag los. Du wirst dabei alles bewusst wahrnehmen und dich später an alles erinnern - du bleibst jederzeit in deiner eigenen Kontrolle und entscheidest selbst, welche Gedanken oder Gefühle du teilen möchtest.

Mit einem sanften und strukturierten Ansatz begleite ich dich in eine tiefe Entspannung, in der dein Geist wach und klar bleibt, während dein Körper sich tief entspannt. Gemeinsam arbeiten wir daran, hinderliche Muster, Ängste und alte Gewohnheiten loszulassen und durch positive, kraftvolle Gedanken zu ersetzen. Nach der Sitzung wirst du dich erholt fühlen - oft so, als hättest du stundenlang tief und erholsam geschlafen.

Dein Vertrauen in den Prozess ist dabei entscheidend. Die Hypnose kann nur dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn du bereit bist, dich darauf einzulassen. Gemeinsam schaffen wir den Raum für die Veränderungen, die du dir wünschst.

Ablauf der Therapie

Abklärung aller noch offenen Fragen

Zu Beginn besprechen wir deine Anliegen und klären alle Fragen, um ein klares Bild zu schaffen.

Definition von Zielen und Erwartungen

Wir erarbeiten gemeinsam, was du dir von der Therapie wünschst und welche Ziele erreicht werden sollen.

Einleitung der Hypnose und Herbeiführung der Trance

Schritt für Schritt führe ich dich in einen entspannten Zustand, der den Zugang zu deinem Unterbewusstsein ermöglicht.

Vertiefung der Trance

Die hypnotische Trance vertiefen wir weiter, um den optimalen Zustand für die gewünschte Veränderung zu erreichen.

Therapeutische Arbeit

Im Zustand der tiefen Entspannung können wir gezielt an deinen Themen arbeiten und positive Veränderungen einleiten.

Auflösung der Hypnose

Am Ende der Sitzung führe ich dich behutsam in den Wachzustand zurück, damit du die positiven Eindrücke sanft nachwirken lassen kannst.

Die erste Hypnoseseitzung dauert in der Regel 1 1/2 bis 2 Stunden und umfasst ein ausführliches Vorgespräch. Der Ansatz liegt bei 150 CHF pro Stunde (höchstens 300 CHF), wobei die tatsächliche Behandlungszeit nach der Sitzung abgerechnet wird. Nach etwa vier Wochen erfolgt ein Folgetermin, um den Fortschritt zu besprechen und bei Bedarf eine weitere Sitzung durchzuführen. Oft lassen sich viele Themen bereits in einer Sitzung lösen; manchmal jedoch braucht es – je nach Anliegen – ein wenig mehr Zeit und Geduld. In der Regel finden 2 bis 4 Sitzungen statt, abgestimmt auf deine individuellen Bedürfnisse und Ziele.

