



## Die Hypnotische Tiefentspannung

Wenn man von Hypnose spricht, denken viele Menschen zuerst an «Wirkung durch Worte», an Suggestionen und «Eingaben», die zu einem Ziel, einer Heilung oder einer Veränderung führen. Es gibt jedoch auch einen anderen Bereich der Hypnose, der sogar ganz für sich wirken kann: Die **hypnotische Tiefentspannung**.

In der Hypnotischen Tiefentspannung wird auch mit Worten eingeleitet, jedoch entfaltet sie ihre Wirkung vor allem im Rahmen des Zustands, den sie erzeugt: Eine tiefe, entspannte Trance; die teilweise eine noch tiefere Ruhe- und Entspannungseffekte erzielen kann als in der Meditation.

## Neurologische Wirkungsweise der Hypnotischen Tiefentspannung

Einige Menschen denken bei Entspannung vor allem an eine Entspannung der Muskulatur. Dies steht jedoch bei der Hypnotischen Tiefentspannung nicht im Vordergrund. Entspannen soll sich das Nervensystem! Die Hypnotische Tiefentspannung kann sich daher auf eine ganze Reihe von Themen sehr positiv auswirken.

## Dauer und Häufigkeit

Bei der Tiefentspannung mit Hypnose ist die Dauer der Anwendung entscheidend, damit sie ihre Wirkung entfalten kann. Eine Sitzungseinheit sollte mind. 30 Minuten, besser 45 Minuten und maximal 60 Minuten dauern, da

- das Nervensystem diese Zeit benötigt, um wirklich herunterfahren zu können
- die maximale Entspannungswirkung auch eine gewisse Zeit einwirken soll
- das Nervensystem eine zu lange Entspannung nach einer gewissen Zeit wieder von selbst auflöst

Die Hypnotische Tiefentspannung kann einmalig oder in regelmässigen Intervallen durchgeführt werden. Mit jeder Sitzung lernt das Gehirn immer besser in den Trancezustand zu gelangen.

Manche nutzen diese Trance auch als eine Art *Power Schlaf* über den Mittag, um danach wieder frisch und ausgeruht an den Arbeitsplatz zurück zu kehren.

## Anwendungsgebiete

Die Hypnotische Tiefentspannung wirkt regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem und kann dem Körper helfen, sich wieder in Balance zu bringen.

Sie bewirkt positive Effekte bei:

|               |                      |               |               |
|---------------|----------------------|---------------|---------------|
| ADHS          | Allergien            | Ängste        | Bluthochdruck |
| Burnout       | Entzugserscheinungen | Hautproblemen |               |
| Innere Unruhe | Schlafstörungen      | Schmerzen     | Migräne       |
| Magenprobleme | Stresserscheinungen  |               |               |

Je nach Störung und Ausprägungen können die Effekte unterschiedlich intensiv und haltbar sein. Darüber hinaus hat sich die Tiefentspannung in Hypnose auch in der Unterstützung der Selbstheilungskräfte und in der Wundheilung bewährt.