



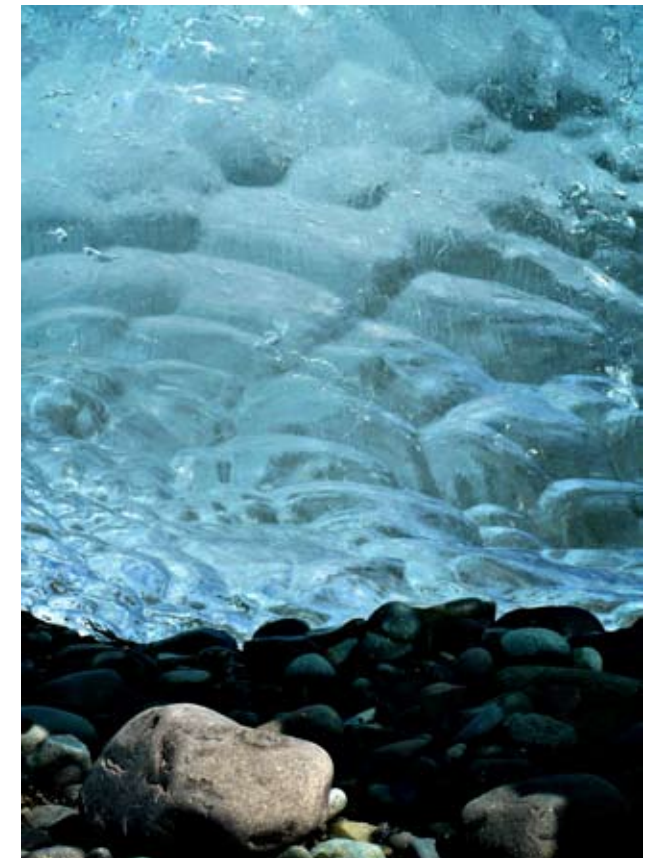
MIT KLINISCHER HYPNOSE
DIE INNEREN KRÄFTE AKTIVIEREN

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Was ist klinische Hypnose?

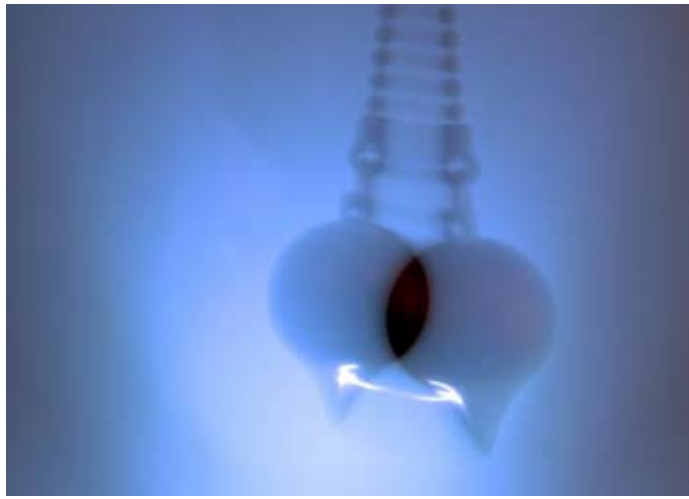
Klinische Hypnose bzw. Hypnotherapie ist ein Ressourcen-orientiertes Verfahren zur Behandlung körperlicher und psychischer Probleme, das auf der Nutzung innerer, oftmals unbewusster oder vergessener Potentiale und Stärken der Person basiert (verdeckte Bewältigungsstrategien, zurückliegende positive Erfahrungen usw.).

Klinische Hypnose hat rein gar nichts mit Showhypnose – wie man sie aus Film und Fernsehen kennt – zu tun, sondern ist eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapie-Methode.

Wie wirkt klinische Hypnose?

Bei der klinischen Hypnose wird die Person mit Hilfe einer bestimmten Induktionstechnik, die vorübergehend die Aufmerksamkeit nach innen lenkt, in einen veränderten Bewusstseinszustand gebracht, den man als Trance bezeichnet.

Der Zustand der hypnotischen Trance ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass die vom Bewusstsein der Person ausgeübte Kontrolle mehr und mehr in den Hintergrund tritt. Dadurch kann die Person einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen erlangen, sowie durch entsprechende Suggestionen ihr Fühlen, Denken und Handeln positiv beeinflusst werden.



Typische Anwendungsbereiche sind

- Ängste
- Belastungsstörungen
- Zwänge
- Essstörungen
- Süchte (z.B. Rauchen)
- Chronische Schmerzen und Schmerzkontrolle (z.B. bei medizinischen Eingriffen)
- Schlafstörungen
- Psychosomatische Störungen

Behandlung

Die Behandlung beginnt mit einem eingehenden Erstgespräch zur Abklärung der Beschwerden und in der Regel mit einer Tiefen-Entspannung unter Hypnose. Im Rahmen der Behandlung erhält der/die Klient/in zudem Anleitungen zur Selbsthypnose. Die Hypnose kann dabei als eigenständiges Verfahren eingesetzt oder mit anderen Therapiemethoden (z.B. Verhaltenstherapie) kombiniert werden. Die Therapiedauer variiert in Abhängigkeit von der Problematik und dem entsprechenden Therapieziel.



Termine und Zeitumfang

Termine nach Vereinbarung.
Eine Einzelsitzung dauert in der Regel circa 60 Minuten.
Die Anzahl der Termine ist variabel und wird in gegenseitiger Absprache mit dem Psychologen vereinbart.

Sprache

Luxemburgisch, Deutsch

Anmeldung

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Preis

Einzelsitzung: 65€.
wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet