

## Indikationen und Einsatzmöglichkeiten der Hypnosetherapie

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der Einsatzmöglichkeiten der Hypnosetherapie. Hypnose kann nahezu bei allen psychischen, psychosomatischen und begleitend auch bei körperlichen Erkrankungen angewendet werden.

### Angst, Panik und Zwang

- ❖ Phobien (Spinnen, Schlangen, Hunden, Spritzen usw.)
- ❖ Zahnarztangst, Angst auf medizinische Eingriffe und Behandlungen
- ❖ Flugangst, Höhenangst, Platzangst, Angst vor engen Räumen usw.
- ❖ Lampenfieber, Prüfungs- und Präsentationsangst
- ❖ Soziale Ängste (Phobie) und Schüchternheit
- ❖ Angst oder Panik beim Autofahren
- ❖ Panikstörung
- ❖ Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

### Psychosomatische Erkrankungen, Schmerzzustände und andere körperliche Symptome

- ❖ Akute und chronische Schmerzzustände
- ❖ Spannungskopfschmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen
- ❖ Asthma (Pollen und Tierhaarallergien, Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten), Allergien, Hauterkrankungen (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte), Tinnitus
- ❖ funktionelle Magen- und Darmerkrankungen (z.B. Reizdarmsyndrom)
- ❖ begleitend bei körperlichen Erkrankungen
- ❖ begleitend bei Operationen, Eingriffen oder Untersuchungen
- ❖ begleitend bei Zahnbehandlungen
- ❖ Schwangerschaftsvorbereitung und Geburtshilfe

## **Depressionen**

- ❖ Niedergeschlagenheit, innerer Rückzug, Hoffnungslosigkeit
- ❖ Verlust der Lebensfreude

## **Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen**

- ❖ Akute Ereignisse oder belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit verarbeiten

## **Schlafstörungen**

- ❖ Einschlaf- und Durchschlafstörungen

## **Abhängigkeiten und negative Gewohnheiten**

- ❖ Nikotin-, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch
- ❖ Spielsucht
- ❖ Essstörungen
- ❖ Raucherentwöhnung
- ❖ Gewichtsreduzierung
- ❖ Ernährungsverhalten
- ❖ Steigerung der Motivation im Sport und in der Bewegung

### **Stress, Anspannung, Burnout**

- ❖ Stress, Überforderung und Überlastung
- ❖ Innere Unruhe und Nervosität, Anspannung
- ❖ Erschöpfungszustände, inneres Ausgebranntsein
- ❖ Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
- ❖ ständiges Grübeln und sich sorgen
- ❖ Burn Out-Syndrom

### **Persönlichkeitsentwicklung und –wachstum**

- ❖ Befreiung von seelischen Belastungen
- ❖ Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit, Ich-Stärkung
- ❖ Ziel- und Entscheidungsfindung
- ❖ Lebenshilfe und Selbsterfahrung
- ❖ Motivationssteigerung
- ❖ verborgene Ressourcen aktivieren
- ❖ die Lebensqualität verbessern

### **Motivations- und Leistungssteigerung**

- ❖ Steigerung der schulischen Leistungen und der Motivation beim Lernen
- ❖ Stressmanagement und Entspannung
- ❖ Lernunterstützung, Förderung der Konzentration und des Gedächtnisses
- ❖ Leistungssteigerung im Sport
- ❖ Konzentrations- und Gedächtnissteigerung sowie mentale Vorbereitung auf wichtige sportliche Aktivitäten