



Hypnose ist ein Therapieansatz der insbesondere auf die Systemische Therapie weitreichende Auswirkungen hat und von Milton Erickson begründet und weiterentwickelt wurde von Dr. Gunther Schmidt als **hypnosystemische Therapie**. Hypnotherapie oder hypnosystemische Therapie stellt ein therapeutisches Verfahren dar, bei dem der Klient die Klientin mittels Hypnose in einen besonderen Bewusstseinszustand versetzt wird, in welchem es ihr / ihm besser als im Alltagsbewusstsein gelingt, **die eigenen Ressourcen zu nutzen**.

In Balance mit Hypnosetherapie

Wer „Hypnose“ hört, denkt häufig an Bühnenshows und Scharlatanerie, an die Gefahr, den eigenen Willen zu verlieren und dem Hypnotiseur ausgeliefert zu sein. Mit diesen Vorstellungen hat die Klinische Hypnose jedoch nichts zu tun: Sie ermöglicht vielmehr einen Zustand tiefer Entspannung und optimaler Spannung durch Fokussierungen auf gewünschtes ERLEBEN. Als Beispiel gewünschten Erlebens kann z.B. sein: Hohe geistige Konzentration, optimale Bewegungsabläufe und anderes. Somit wird der **eigene Wille** nicht geschwächt, sondern im Gegenteil – **gestärkt**, um im jeweiligen Kontext auf allen Sinneskanälen fokussierte Aufmerksamkeit zu erreichen insbesondere unter Einbeziehung der körperlichen Prozesse, das eigene Ziel, einen bestimmten gewünschten Erlebniszustand sicher zu erreichen. Hier kann auch von einem **Wechselspiel zwischen Organismus und Imaginationen** gesprochen werden.