

# Wem hilft die Hypnoseherapie?

Menschen mit

- Akuten und chronischen Schmerzen
- Angstzuständen und Phobien
- Depressionen
- Suchterkrankungen wie Rauchen und Essstörungen
- Schlafstörungen
- Krebserkrankungen (psychologische Begleitung)
- Stressbedingten Krankheiten

Es existieren über 200 klinische Studien, die die Wirksamkeit bei den oben genannten Behandlungsgründen belegen.

Klinische Hypnoseherapie lässt sich sehr gut mit anderen Methoden kombinieren, insbesondere der Interventionellen Schmerztherapie und der Psychotherapie.

Sie hilft Ihnen, einen neuen Umgang mit Ihrer Erkrankung zu erlernen, weckt Ihr kreatives Potential und erinnert Sie an Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung. Dies kann Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.



## **Institut für Anästhesiologie**

Prof. Dr. med. Thomas Schnider  
Chefarzt

Schmerzsprechstunde  
Dr. med. Alexander Ott  
Leitender Arzt

Dr. med. Hans Wehrli  
Konsiliararzt Hypnoseherapie

Dr. med. Ursula Speck  
Oberärztin Anästhesiologie und Hypnoseherapie

Haus 33  
Kantonsspital St.Gallen  
CH-9007 St.Gallen  
Telefon 071 494 31 01  
Fax 071 494 62 36

Kantonsspital St.Gallen – ein Unternehmen, drei Spitäler.  
St.Gallen Rorschach Flawil

## **Klinische Hypnoseherapie**



# Was ist Hypnose?

Die Hypnosetherapie ist ein Heilverfahren. Sie erleichtert den Zugang zu Prozessen, die Erinnern, Lernen und Heilen fördern. Mit Hilfe einer besonderen Form der Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten gelangen Sie in einen Trancezustand unterschiedlicher Tiefe. So können Sie sich auf einer anderen Bewusstseins Ebene erleben: nicht rational und analytisch, sondern sinnesbezogen, phantasievoll und intuitiv.



# Was ist ein Trancezustand?

Trance bedeutet, die Aufmerksamkeit vom Alltagsgeschehen weg nach innen zu wenden – ähnlich wie beim Autogenen Training oder während einer Meditation. In Trance ist es möglich, den eigenen Körper anders wahrzunehmen als im Wachbewusstsein. Viele Menschen berichten ausserdem über eine verbesserte Vorstellungskraft bezüglich dem Erleben von Sinneseindrücken und einem erleichterten Zugang zur eigenen Gefühlswelt. Grundsätzlich ist das Erlebnis der therapeutischen Trance für jeden Menschen verschieden.

# Wie funktioniert Hypnosetherapie?

Die Hypnose ermöglicht Ihnen eine tiefe Entspannung oder die Erfahrung der eigenen Kraft. Im Verlauf der Therapie lernen Sie, Ihre positiven Erfahrungen aus der Trance zur Bewältigung von Belastungssituationen im Alltag zu nutzen.

Die Trance kann auch dazu eingesetzt werden, die Ursache einer Störung, z.B. eines unklaren Schmerzzustandes zu klären und deren lebensgeschichtlichen Hintergrund zu untersuchen.

# Verlauf der Behandlung

In einem ersten Gespräch werden wir Ihr Problem ausführlich besprechen und Ihre Fähigkeit prüfen, Hypnose zu erleben. Wir vereinbaren ein realistisches Ziel unserer gemeinsamen Arbeit.

Die folgenden Sitzungen bestehen jeweils aus einem Gesprächsteil und einer Trance. In der Regel bekommen Sie auch eine kleine «Hausaufgabe». Ausserdem können Sie die Selbsthypnose erlernen und verfügen damit über ein Werkzeug, um selbst Einfluss auf Ihr Befinden zu nehmen. Ihre aktive Mitarbeit ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Therapie.

Hypnose wird in der Regel in Kombination mit anderen wissenschaftlich anerkannten Therapieformen angewendet und dauert je nach Erkrankung und Zielsetzung unterschiedlich lange.