

Anwendungen

- Akute und chronische Schmerzen, welche medizinisch abgeklärt sind
- Angst vor Operationen, MRI und Untersuchungen
- Ängste und Phobien allgemein
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- Burn-out-Prävention/-Intervention
- Allgemeine Lebensproblematiken wie sie entstehen können: z. B. in Partnerschaften, in Familien, am Arbeitsplatz
- Selbstvertrauen/Selbstwert
- Kopfschmerzen/Migräne
- Motivation/Leistungssteigerung im Sport
- Konzentrationsprobleme
- Reiz-Darm (RDS)
- Neurodermitis



Heinz P. Schaller (links im Bild)

Dipl. Hypnotherapeut
Dipl. Lehrer Autogenes Training SAT
Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Thun/Biel/Langenthal, heinz.schaller@spine.ch

Schwerpunkte

- Hypnotherapeutische Schmerzintervention
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Stressmanagement

Adrian Beck (rechts im Bild)

Dipl. Hypnotherapeut
Licensed Practitioner of NLP
Thun/Bern, adrian.beck@spine.ch

Schwerpunkte

- Hypnotherapeutische Schmerzintervention
- Hypno-Training Sport
- Hypno-Training für Firmen und Gruppen
- Stressmanagement

das**Rücken**zentrum AG
Bahnhofstrasse 3, 3600 Thun
T 033 225 55 22, www.spine.ch

Wir sind ebenfalls an den Standorten
Biel, Bern und Langenthal verfügbar



das**Rücken**zentrum
le**Centredudos**
the**Spine**center



Hypnotherapie
nach Schaller & Beck

Methode

Am Rückenzentrum haben die zwei erfahrenen Hypnotherapeuten Heinz P. Schaller und Adrian Beck bestehende Ansätze aus der Hypnose und anderen bewährten therapeutischen Methoden herausgelöst und angepasst. Sie haben daraus ihre eigene Methode zur Behandlung von körperlichen und seelischen Schmerzen entwickelt.

Nur in Kombination mit der langjährigen Erfahrung und unter der Führung von Dr. med. O. Schwarzenbach, und seinem Ärzte-Team war diese Entwicklung überhaupt möglich. Mit Frau PD. Dr. med. T. Psaras ist nun noch eine Ärztin dazugekommen welche sich seit mehreren Jahren, und auf vielen Ebenen intensiv mit dem Thema Schmerz auseinandersetzt.

Körper, Psyche, soziales Umfeld

Hypnotherapie nach SB (Schaller & Beck) stützt sich auf das sogenannte biopsychosoziale Schmerzmodell ab. Dieses besagt, dass der Schmerz auf drei Säulen beruht. Er kann körperliche, psychische und soziale Ursachen haben, welche sich gegenseitig beeinflussen.

So kann ein Schmerz zwar durch ein körperliches Problem entstanden sein, sich dann aber negativ auf das Befinden auswirken. Es ist aber auch möglich, dass eine bereits vorhandene psychische Störung die Schmerzempfindung intensiviert und so eine Genesung negativ beeinflusst.

Dieses Erleben wird gestoppt, und ein neues antrainiert!

Schmerzbekämpfung

Allgemeine Stressreduktion und Selbststärkung

Durch kurze, tägliche Übungen reduziert der Patient sein Stresslevel und stärkt sich über den Zugang zu positiven Emotionen. Zusätzlich verbessert er damit die Fähigkeit mit **Hypnotherapie nach SB** seine Schmerzen zu beeinflussen und den Heilungsprozess zu fördern.

Aktive Schmerzkontrolle

Mit geeigneten hypnotherapeutischen Techniken lernt der Patient seinen Schmerz zu verändern, zu beeinflussen und mehr und mehr zu kontrollieren. Diese Übungen werden individuell mit der **Hypnotherapie nach SB** erarbeitet und dann dem Patienten für das Training zu Hause mitgegeben.

Regeneration

Durch angenehme Vorstellungen/Erinnerungen werden wohltuende körperliche Reaktionen hervorgehoben. Diese Wahrnehmungen werden verstärkt, und über das Training zu einer maximalen Wirkung der drei Bereiche vereint.

Voraussetzungen

- Grundsätzlich funktioniert Hypnotherapie nach SB bei allen Menschen
- Die deutsche Sprache muss inhaltlich gut verstanden werden
- Bereitschaft aktiv mitzuarbeiten
- Zu Ihrer Sicherheit muss bei gewissen Krankheitsbildern vorher ein Arzt konsultiert werden
- Die Kosten von aktuell CHF 150.– pro Stunde werden durch die Kassen nicht übernommen (fragen Sie bei Bedarf nach Teilzahlungsmöglichkeiten)

« Gehen Sie Ihre Schmerzen aktiv und ohne Nebenwirkungen an. »