

# HYPNOSE

## Kopiervorlage

---



---

Verfasser:	Nadine Blassauer
Klasse:	13/1
Schule:	Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach:	Psychologie
Fachlehrer:	Herr Schenck
Abgabetermin:	07.01.15

### Inhaltsverzeichnis

**Hypnose**  
**Nadine Blassauer**

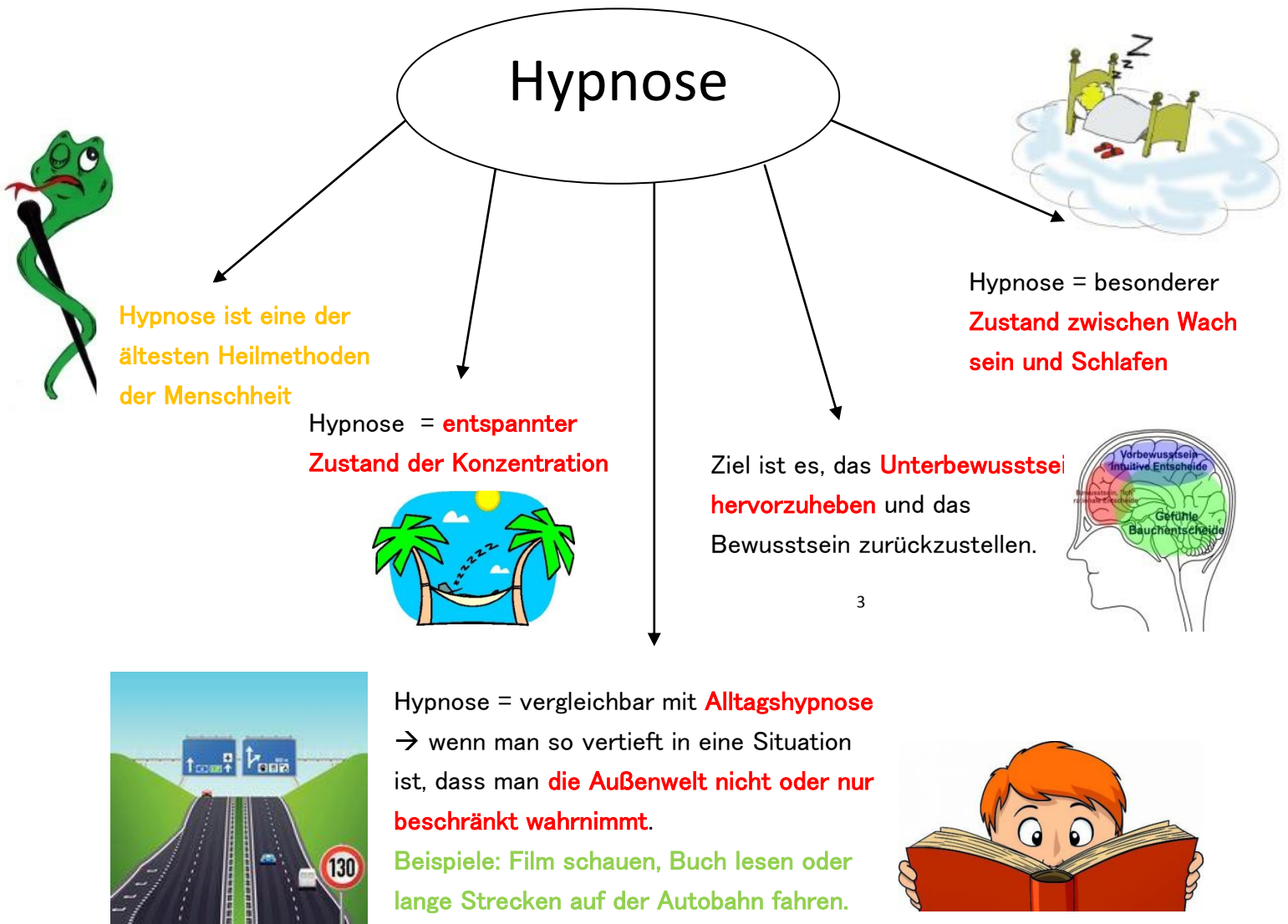
1. Farblegende.....	2
2. Was ist Hypnose?.....	2
2.1 Erklärung von Hypnose.....	2
2.2 Definition von Hypnose des Hypnose –Verbandes Deutschland.....	3
2.3 Definition von Hypnose nach Milton H. Erickson.....	4
3. Symbole der Hypnose.....	5
4. Vorurteile der Hypnose.....	6
5. Wer ist hypnotisierbar? .....	7
6. Veränderungen in Hypnose.....	9
6.1 Verhaltensänderungen.....	9
6.2 Körperliche Veränderungen.....	10
6.3 subjektive Veränderungen / Erleben.....	11
7. Anwendungsbereiche der Hypnose.....	12
8. Einteilung der Hypnose.....	13
9. Arten der Hypnose.....	14
10. Probleme der Hypnose.....	16
11. Bühnen-/Showhypnose.....	17
11.1 Was ist Bühnen-/Showhypnose? .....	17
11.2 Vergleich Heilhypnose mit Bühnen-/Showhypnose.....	18
11.3 Probleme der Bühnen-/Showhypnose.....	19
12. Anhang.....	20.
12.1Literaturverzeichnis.....	20
12.2 Selbstständigkeitserklärung.....	21

## 1. Farblegende

	Wichtig
	Fakten
	Beispiele

## 2. Was ist Hypnose?

### 2.1 Erklärung von Hypnose

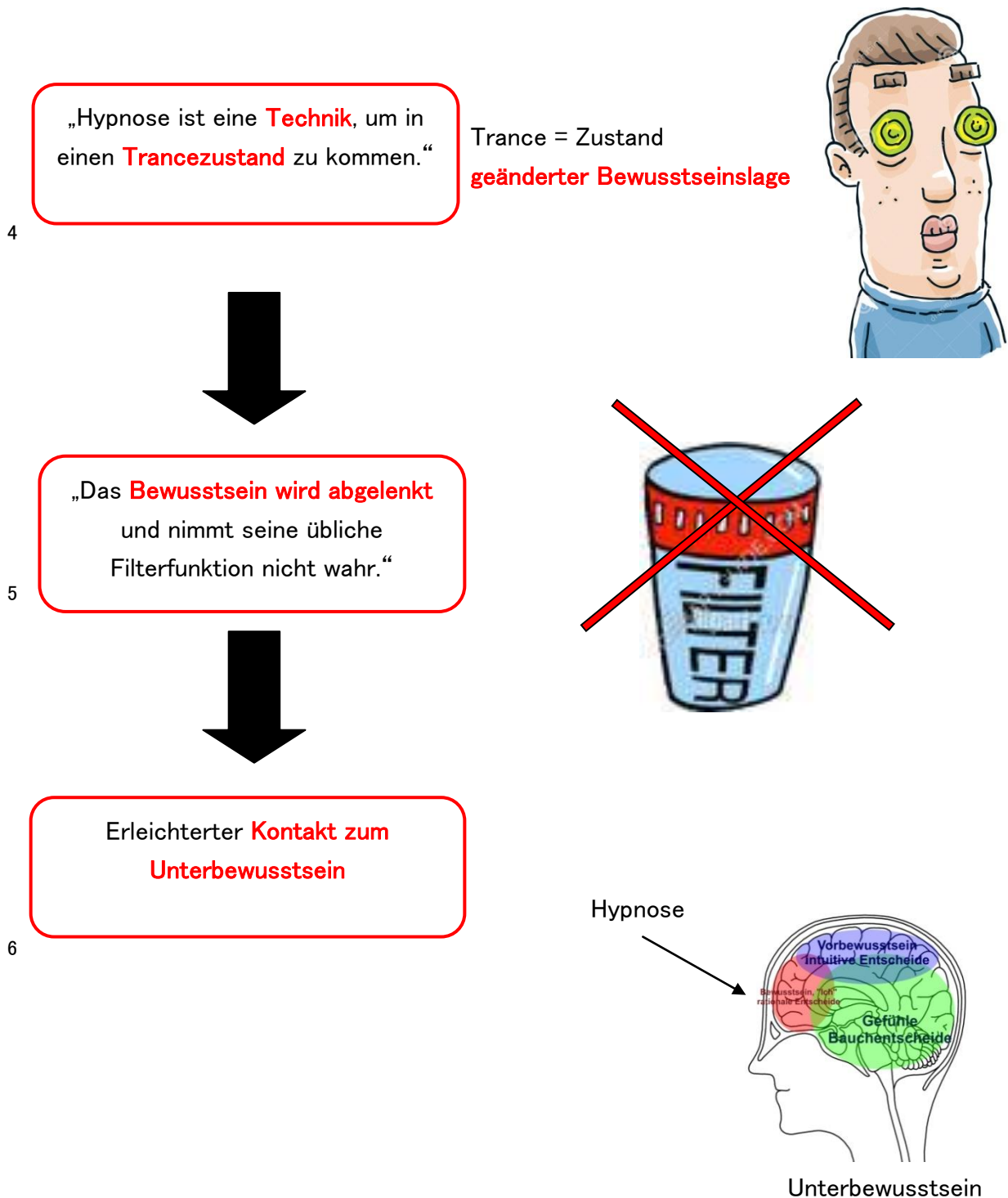


<sup>1</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.10f

<sup>2</sup> Vgl. <http://www.hypnose.net/hypnose/fragen-antworten/> ( 23.10.14)

<sup>3</sup> Vgl. <http://www.hypnose.net/hypnose/fragen-antworten/> ( 23.10.14)

## 2.2 Definition von Hypnose des Hypnose –Verbandes Deutschland



<sup>4</sup> <http://www.hypnose-verband.de/hypnose.html> (15.12.14)

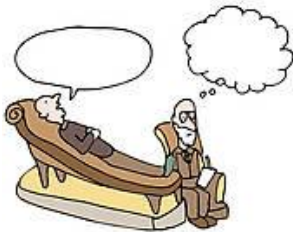
<sup>5</sup> <http://www.hypnose-verband.de/hypnose.html>(15.12.14)

<sup>6</sup> Vgl. <http://www.hypnose-verband.de/hypnose.html>(15.12.14)

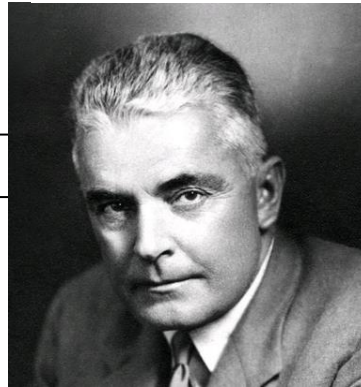
## 2.3 Definition von Hypnose nach Milton H. Erickson



Amerikanischer  
Psychiater, Psychologe  
und Psychotherapeut



Milton H. Erickson



9

8

Hat die **moderne Hypnose**  
und Hypnotherapie  
maßgeblich **geprägt**.



"Die therapeutische Trance ist ein Zeitabschnitt, während dem die Beschränkungen der eigenen gewohnten Bezugsrahmen und Überzeugungen vorübergehend aufgehoben werden, so daß der Betreffende für andere Assoziationsmuster und psychische Funktionsweisen empfänglich ist, die ihn einer Problemlösung näherbringen."

*Milton H. Erickson/Ernest L. Rossi, Hypnotherapie*

10



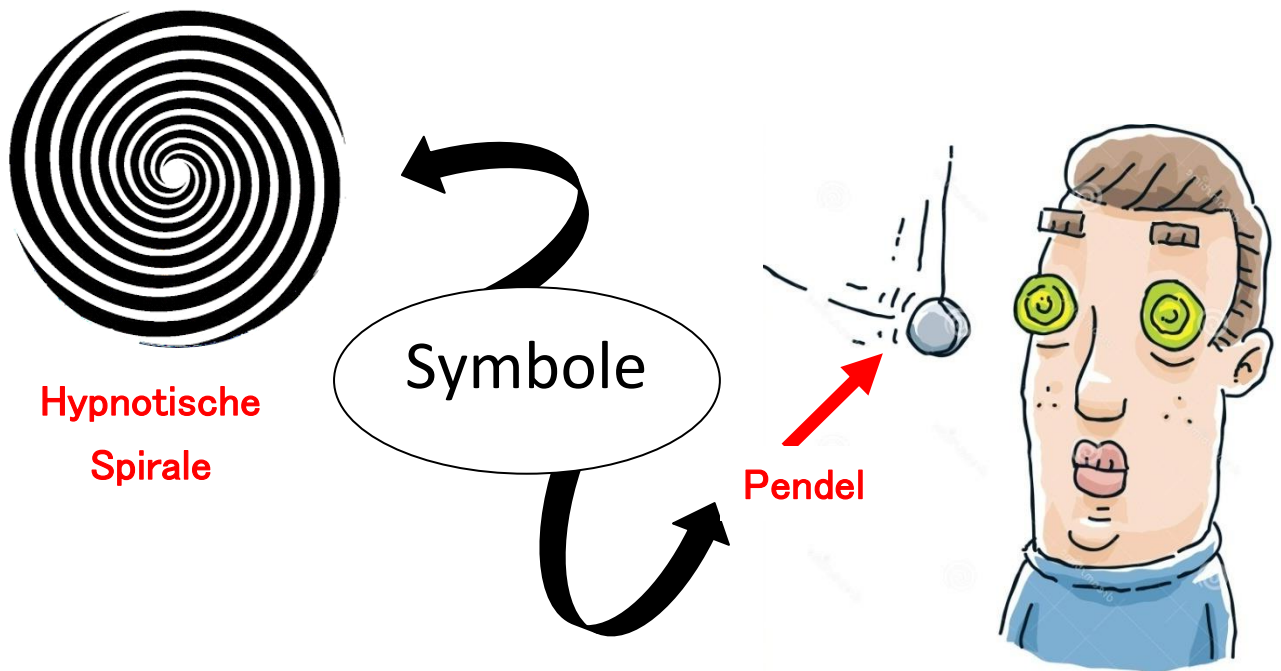
<sup>7</sup> Vgl. [http://de.wikipedia.org/wiki/Milton\\_H.\\_Erickson](http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson) (22.11.14)

<sup>8</sup> [http://erickson.edu/wp-content/assets/85027828\\_large\\_milton.jpg](http://erickson.edu/wp-content/assets/85027828_large_milton.jpg)

<sup>9</sup> Vgl. [http://de.wikipedia.org/wiki/Milton\\_H.\\_Erickson](http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson) (22.11.14)

<sup>10</sup> [http://www.heilpraxis-neckarwestheim.de/files/seiteninhalt/zitat\\_01.jpg](http://www.heilpraxis-neckarwestheim.de/files/seiteninhalt/zitat_01.jpg)

### 3. Symbole



= Symbole der Hypnose, **werden** jedoch  
**nicht zur Einleitung einer Hypnose benötigt**



## 4. Vorurteile der Hypnose



= klassische Vorurteile

Diese Vorurteile stimmen nicht !



1. **Man wacht immer aus der Hypnose wieder** auf, sogar wenn der Hypnotiseur den Raum verlässt oder sogar stirbt.



2. **Man tut in Hypnose nichts gegen seinen Willen** und man gibt auch nichts bekannt, was man im Wachzustand nicht sagen würde.



3. Es nicht möglich, die muskuläre Belastbarkeit durch Hypnose zu steigern. **Man hat immer dieselbe Kraft, egal ob in Hypnose oder nicht.**

<sup>11</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.22

<sup>12</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.22

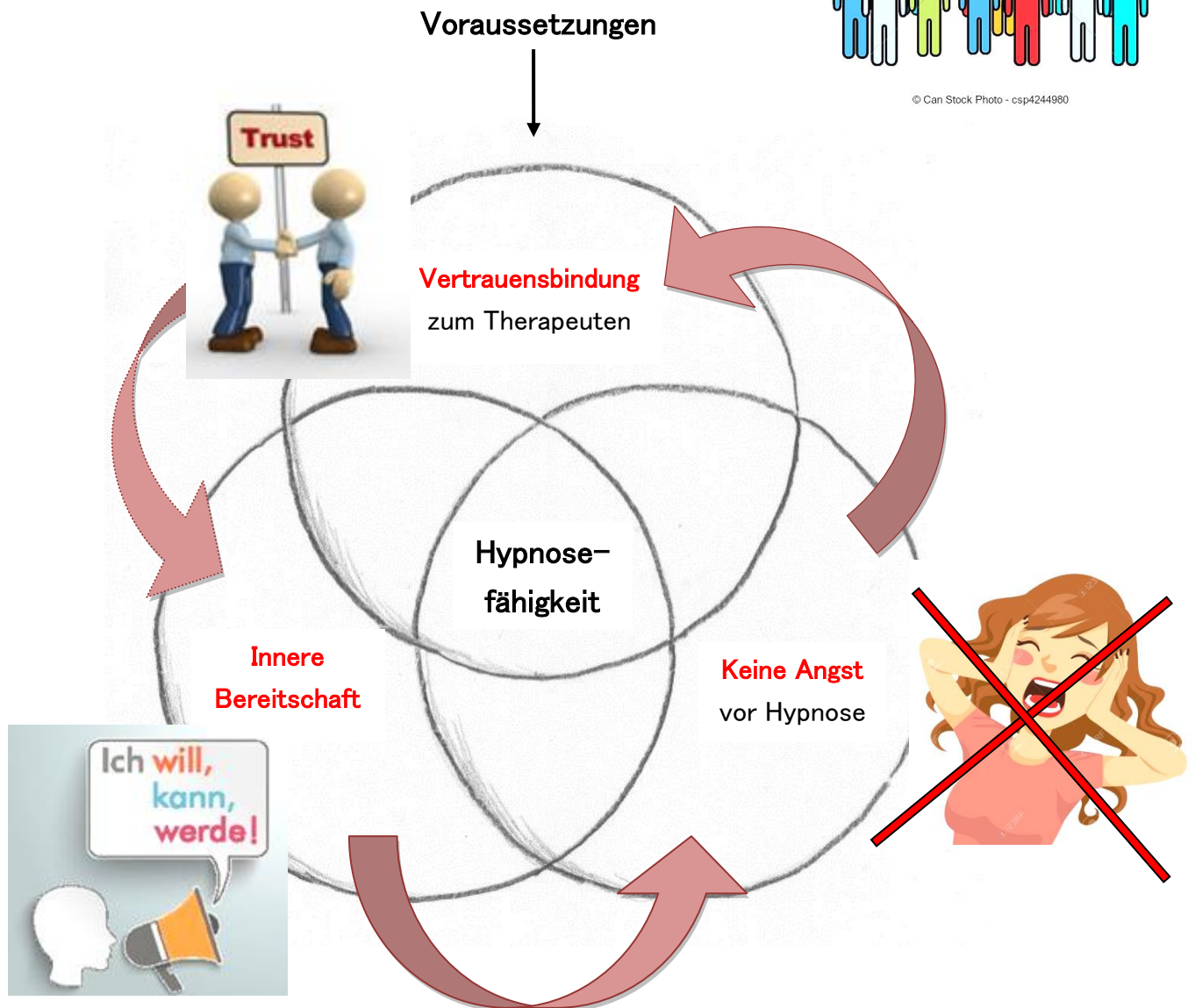
<sup>13</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.22

## 5. Wer ist hypnotisierbar? <sup>14</sup>

Jeder Mensch ist hypnotisierbar, wenn er sich auf die Hypnose einlässt.



© Can Stock Photo - csp4244980



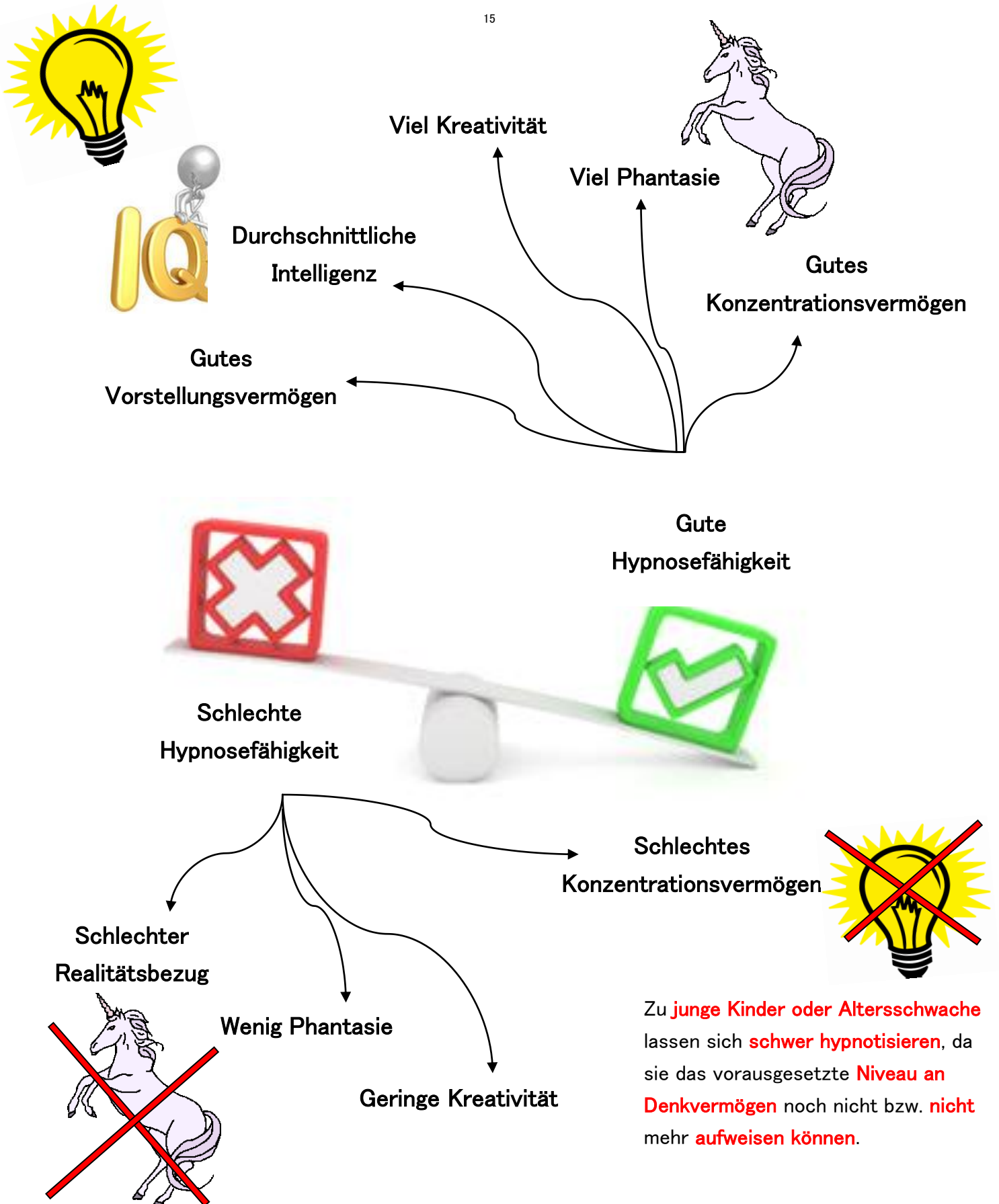
➔ Hypnosefähigkeit ist auch vom **Alter abhängig**

z.B. sind Kinder besser hypnotisierbar, da sie noch keine Ängste und Vorurteile gegenüber Hypnose entwickelt haben



<sup>14</sup>Vgl. <http://zentrum-hypnose.de/was-ist-hypnose/warum-wirkt-hypnose.html> (27.11.14)





<sup>15</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S54f

## 6. Veränderungen in Hypnose

### 6.1 Verhaltensänderungen<sup>16</sup>



**Äußerlich keine** grundlegende  
**Veränderung erkennbar**



**Schlafähnlicher Zustand**



**verlangsamte Bewegung**



**Sprache = stockend & leise**

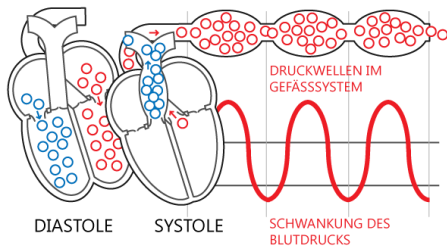


**Anweisungen des Hypnosetherapeuten** werden  
automatisch, wie ein Roboter, **befolgt**

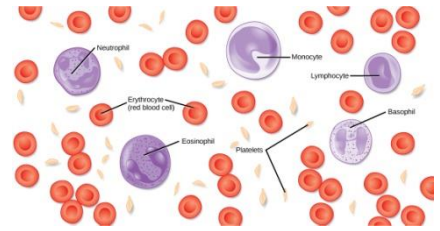


<sup>16</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.25f

## 6.2 Körperliche Veränderungen<sup>17</sup>



**Blutdruck & Herzschlagrate sinkt**  
→ verminderte Atemgeschwindigkeit



Es werden **weniger rote und weiße Blutkörperchen** gebildet



Die **rechte Gehirnhälfte** strahlt während der Hypnose **mehr Alpha-Wellen** aus



**Veränderte Hormonkonzentration**

→ es werden weniger Stresshormone **wie z.B. Katecholaminen und Lymphozyten** gebildet

„Der hypnotische Zustand kennzeichnet eine Phase der Erholung für den Körper“



<sup>17</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft. S.25f

### 6.3 subjektive Veränderungen / Erleben<sup>18</sup>



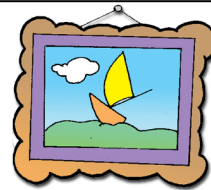
**veränderte Körperwahrnehmung**  
→ Schweregefühle oder angenehme  
Leichtigkeit

**eingengegte Aufmerksamkeit,**  
Außenwelt wird ausgeblendet

**Gefühle werden intensiver**  
erlebt

Veränderung der **Körpertemperatur**

**bildhaftes Denken,** ähnlich wie bei Träumen

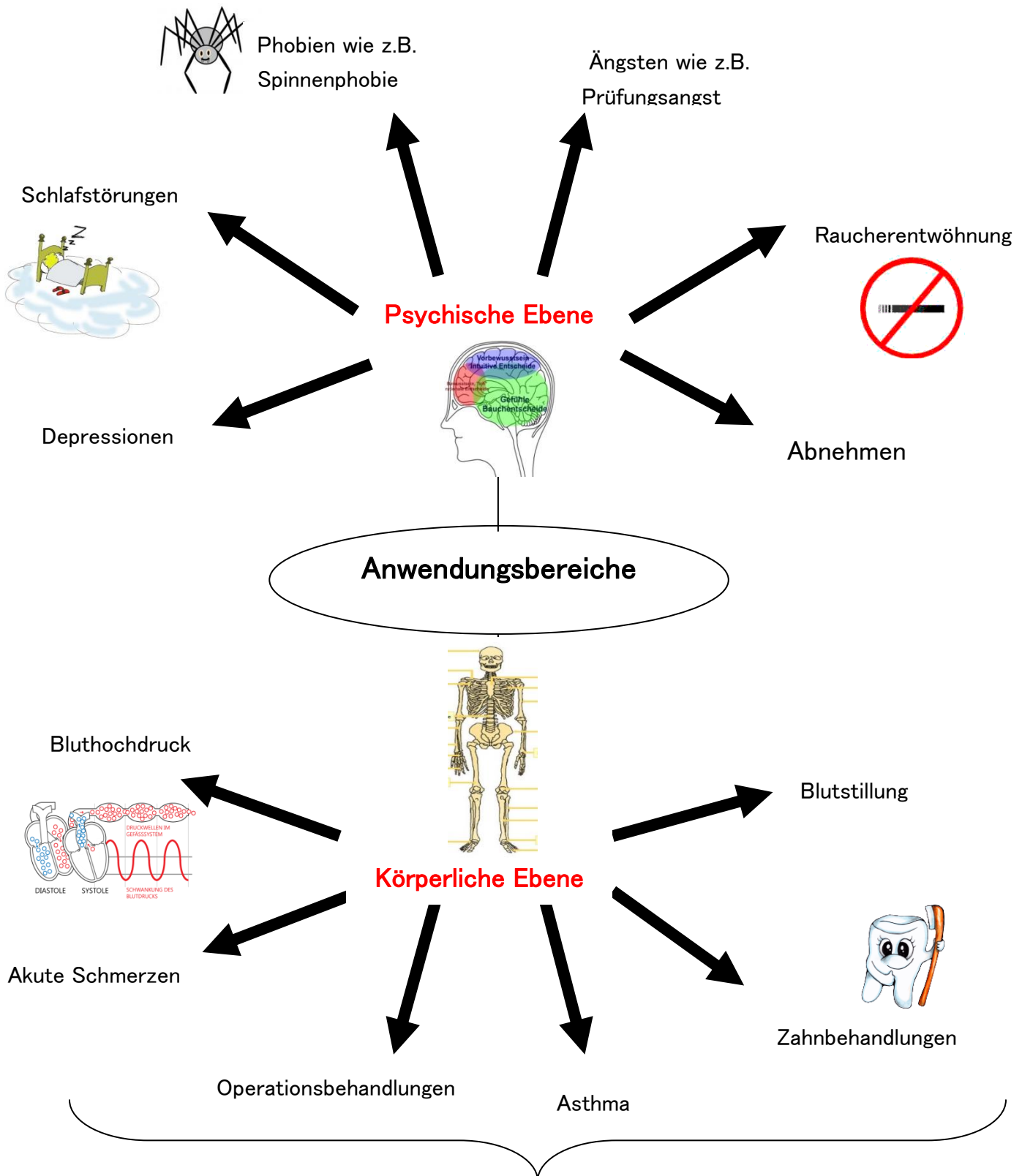


**Hypnose lässt sich mit dem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, also so wie vor dem Einschlafen, vergleichen.**



<sup>18</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.25f

## 7. Anwendungsbereiche der Hypnose <sup>19</sup>



Es gibt noch viele weitere Bereiche, welche man mithilfe Hypnose behandeln kann.

<sup>19</sup> Vgl. <http://www.hypnoseausbildung-seminar.de/hypnoseinfo/hypnoseanwendungen/index.html> (17.11.14)

## 8.Einteilung der Hypnose

20

Lässt sich in **den Bereichen Medizin, Zahnmedizin, Psychiatrie und Psychologie** anwenden. Die beiden größten Ziele sind es **Schmerzen und Angst zu lindern**.

Klinische  
Hypnose



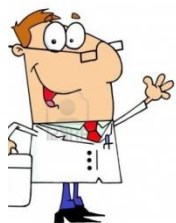
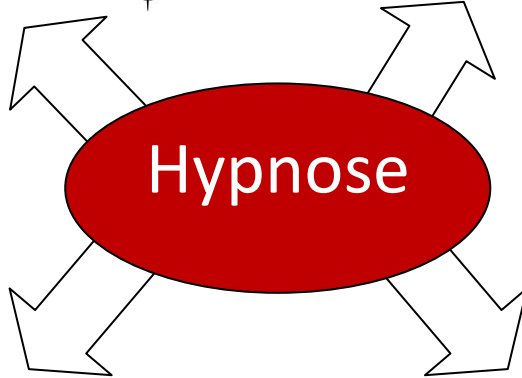
21

= Hypnose, welche für **Vernehmungszwecke** eingesetzt wird.

Forensische  
Hypnose



Hypnose



Experimentelle  
Hypnose

Bezieht sich auf **Experimente** in den Bereichen **Grundlagenforschung**, und **Wahrnehmungserforschung**

Tierhypnose /  
Showhypnose

Keine wahre Hypnose, wird lediglich zum **Unterhaltungszweck** der Menschen eingesetzt.



22

23

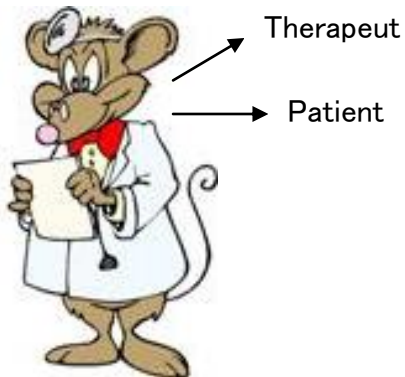
<sup>20</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.21

<sup>21</sup> Vgl. [https://www.commsywiki.uni-hamburg.de/wikis/197543/2086525/Main/ForensischeHypnose\(15.11.14\)](https://www.commsywiki.uni-hamburg.de/wikis/197543/2086525/Main/ForensischeHypnose(15.11.14))

<sup>22</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft

<sup>23</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft

## 9. Arten der Hypnose



24

Durch Selbsthypnose können viele Ziele erreicht werden wie z.B.

- schnelle Schmerzlinderung
- Befreiung von Ängsten
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Umwandlung von negativen Gedanken und Gefühlen zu positiven



= Art der Hypnose, bei der man **sich ohne Therapeuten, also selbst hypnotisiert.**

Selbsthypnose



Arten der Hypnose

Fremdhypnose

Fremdhypnose = die **effektivste und intensivste Art** der Hypnose

= Art der Hypnose, bei welcher der „**Hypnotiseur und der Hypnotisand nicht ein und dieselbe Person sind.**“

25

### Vorteil:

Da der Therapeut die Steuerung übernimmt, kann sich die **hypnotisierte Person viel besser in Trance fallen lassen**

Patient



<sup>24</sup> <http://www.hypnoseberatung.de/selbsthypnose.html> (15.12.14)

<sup>25</sup> <http://www.hypnoseausbildung-seminar.de/hypnoseinfo/hypnoselexikon/fremdhypnose.html> (16.12.14)

## Fremdhypnose



Klassische Hypnose

26

**Therapeut übernimmt die Steuerung,** während der **Klient schweigend** die Suggestionen des Therapeuten aufnimmt.

Es „werden **Suggestionen in Form von hypnotischen Befehlen** eingesetzt, die sich direkt gegen das jeweilige Symptom richten.“

28



Klinische Hypnose

27

Hat **medizinische bzw. therapeutische Zwecke.** Der Klient ist durch **indirekte Suggestion** aktiv am „Geschehen“ beteiligt, d.h. er **redet während der Therapie** und bekommt alles mit, was gerade passiert.

**Ziel** der Klinischen Hypnose ist es, dass man nicht nur „**das Symptom behandelt**, sondern [auch] die dahinter liegende **Krankheitsursache**,“

29

<sup>26</sup> Vgl. [http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische\\_Hypnose](http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose) (16.12.14)

<sup>27</sup> Vgl. [http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische\\_Hypnose](http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose) (16.12.14)

<sup>28</sup> [http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische\\_Hypnose](http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose) (16.12.14)

<sup>29</sup> [http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische\\_Hypnose](http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose) (16.12.14)



## 10. Probleme der Hypnose



**Achtung!**

**Hypnose kann bei falscher Anwendung  
Probleme mit sich bringen.**

z.B. durch falsche  
Suggestionen und  
ungewollte Hypnose



30

**Körperliche Schäden**

Probleme bei der  
Hypnose

**Psychische Schäden**



31

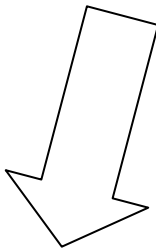
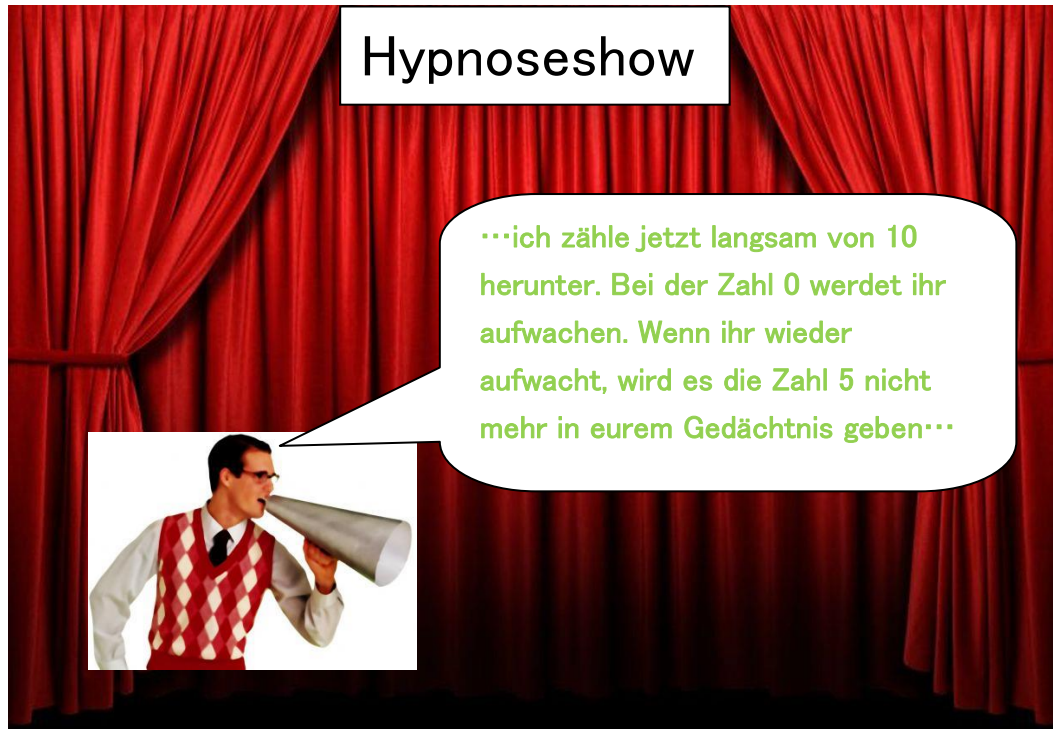
z.B. durch negative  
Suggestionen und nicht  
zurückgenommene  
Suggestionen

<sup>30</sup> Vgl. [http://www.hypnoselernen.de/gefahren\\_der\\_hypnose.php#4](http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php#4) (25.11.14)

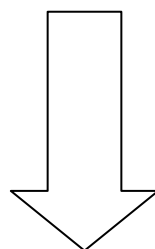
<sup>31</sup> Vgl. [http://www.hypnoselernen.de/gefahren\\_der\\_hypnose.php#4](http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php#4) (25.11.14)

## 11. Bühnen-/Showhypnose

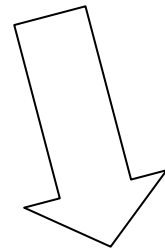
### 11.1 Was ist Bühnen-/Showhypnose? <sup>32</sup>



Bühnenhypnose kennt man aus den **Medien**



= **Vorführungen**, in welchen den Menschen „Hypnose“ **mithilfe vieler Tricks** vermittelt wird.



Es handelt sich **nicht** um **wahre Hypnose**.



<sup>32</sup> Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.108f

## 11.2 Vergleich Heilhypnose mit Bühnen-/Showhypnose



Heilhypnose



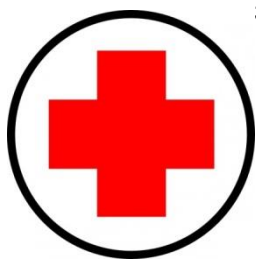
Bühnen-/  
Showhypnose

### Zweck:

nur **therapeutischen Zweck**

### Ziele:

- Krankheiten zu **heilen**
- **Schmerzen** zu **lindern**.
- **Unabhängigkeit** vom Therapeuten
- Fähigkeiten und **Kräfte entfalten**
- **selbstbestimmender** geistiger und körperlicher **Zustand**



33



### Zweck:

nur **showbedingter Zweck**

### Ziele:

- gute und beeindruckende **Show abliefern**
- mithilfe von Tricks die **Zuschauer zu verblüffen und zu täuschen**

### Achtung !

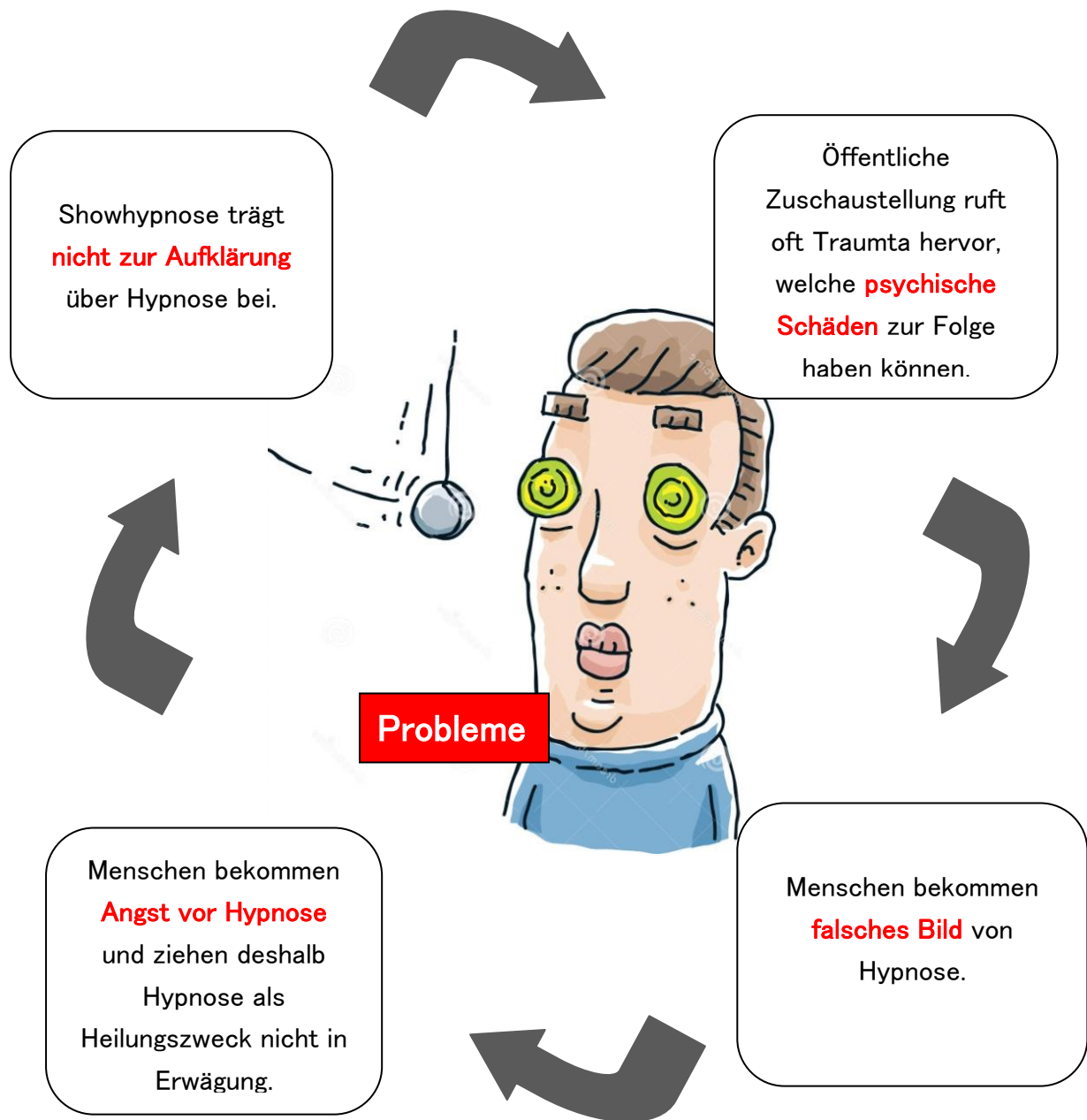
Bei der Showhypnose geht nicht darum, Information über Hypnose zu verbreiten, sondern nur um die Show.



<sup>33</sup> Vgl. <http://www.hypnose-doktor.de/hypnose-tiefenhypnose/showhypnose-buhnenhypnose/> (25.11.14)

<sup>34</sup> Vgl. <http://www.hypnose-doktor.de/hypnose-tiefenhypnose/showhypnose-buhnenhypnose/> (25.11.14)

### 11.3 Probleme der Bühnen-/Showhypnose <sup>35</sup>



<sup>35</sup> Vgl. <http://www.hypnose-doktor.de/hypnose-tiefenhypnose/showhypnose-buhnenhypnose/> (25.11.14)

## 12. Anhang

### 12.1 Literaturverzeichnis

#### Buch:

→ Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, Kreuzverlag, 1988

#### Internetlinks:

→ [http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische\\_Hypnose](http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose) (16.12.14)

→ <http://www.hypnose.net/hypnose/fragen-antworten/> (23.10.14)

→ <http://www.hypnoseausbildung-seminar.de/hypnoseinfo/hypnoseanwendungen/index.html> (17.11.14)

→ <http://www.hypnoseausbildungseminar.de/hypnoseinfo/hypnoselexikon/fremdhypnose.html> (16.12.14)

→ <http://www.hypnoseberatung.de/selbsthypnose.html> (15.12.14)

→ <http://www.hypnose-doktor.de/hypnose-tiefenhypnose/showhypnose-buhnenhypnose/> (25.11.14)

→ [http://www.hypnoselernen.de/gefahren\\_der\\_hypnose.php#4](http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php#4) (25.11.14)

→ <http://www.hypnose-verband.de/hypnose.html> (15.12.14)

→ [http://de.wikipedia.org/wiki/Milton\\_H.\\_Erickson](http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson) (14.12.14)

→ <http://zentrum-hypnose.de/was-ist-hypnose/warum-wirkt-hypnose.html> (27.11.14)

#### Bilder:

Alles Bilder und Zeichnungen wurden selbst erstellt oder sind Cliparts!

## 12.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt habe und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort ,Datum

---

Schülerin