

HYPNOSE

Kopiervorlage



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

Inhaltsverzeichnis

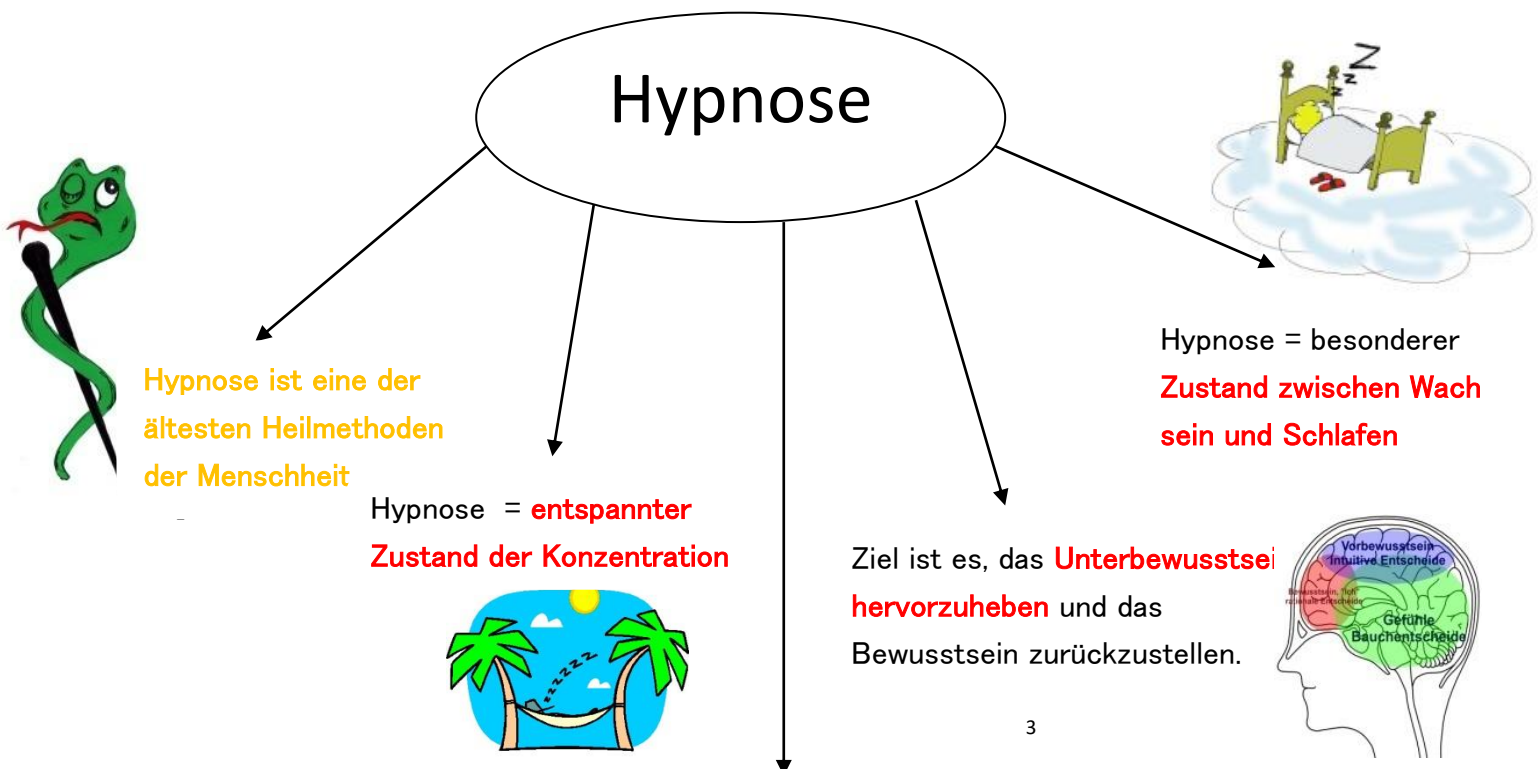
1. Farblegende.....	2
2. Was ist Hypnose?.....	2
2.1 Erklärung von Hypnose.....	2
2.2 Definition von Hypnose des Hypnose –Verbandes Deutschland.....	3
2.3 Definition von Hypnose nach Milton H. Erickson.....	4
3. Symbole der Hypnose.....	5
4. Vorurteile der Hypnose.....	6
5. Wer ist hypnotisierbar?	7
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



Hypnose = vergleichbar mit **Alltagshypnose**
→ wenn man so vertieft in eine Situation ist, dass man **die Außenwelt nicht oder nur beschränkt wahrnimmt**.
Beispiele: Film schauen, Buch lesen oder lange Strecken auf der Autobahn fahren.



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

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

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

2.2 Definition von Hypnose des Hypnose –Verbandes Deutschland

„Hypnose ist eine **Technik**, um in einen **Trancezustand** zu kommen.“

Trance = Zustand
geänderter Bewusstseinslage

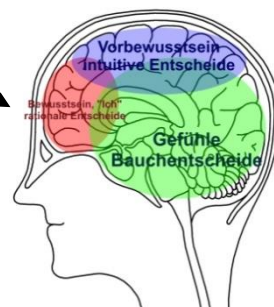


„Das **Bewusstsein wird abgelenkt** und nimmt seine übliche Filterfunktion nicht wahr.“



Erleichterter **Kontakt zum Unterbewusstsein**

Hypnose



Unterbewusstsein

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

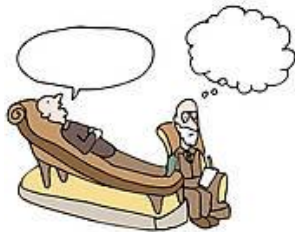
⁵ <http://www.hypnose-verband.de/hypnose.html> (15.12.14)

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

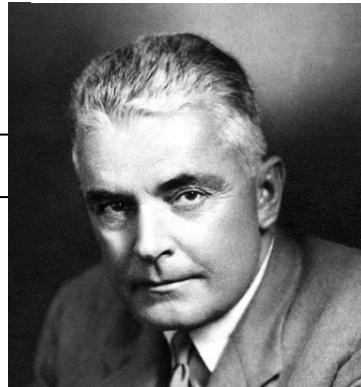
2.3 Definition von Hypnose nach Milton H. Erickson



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



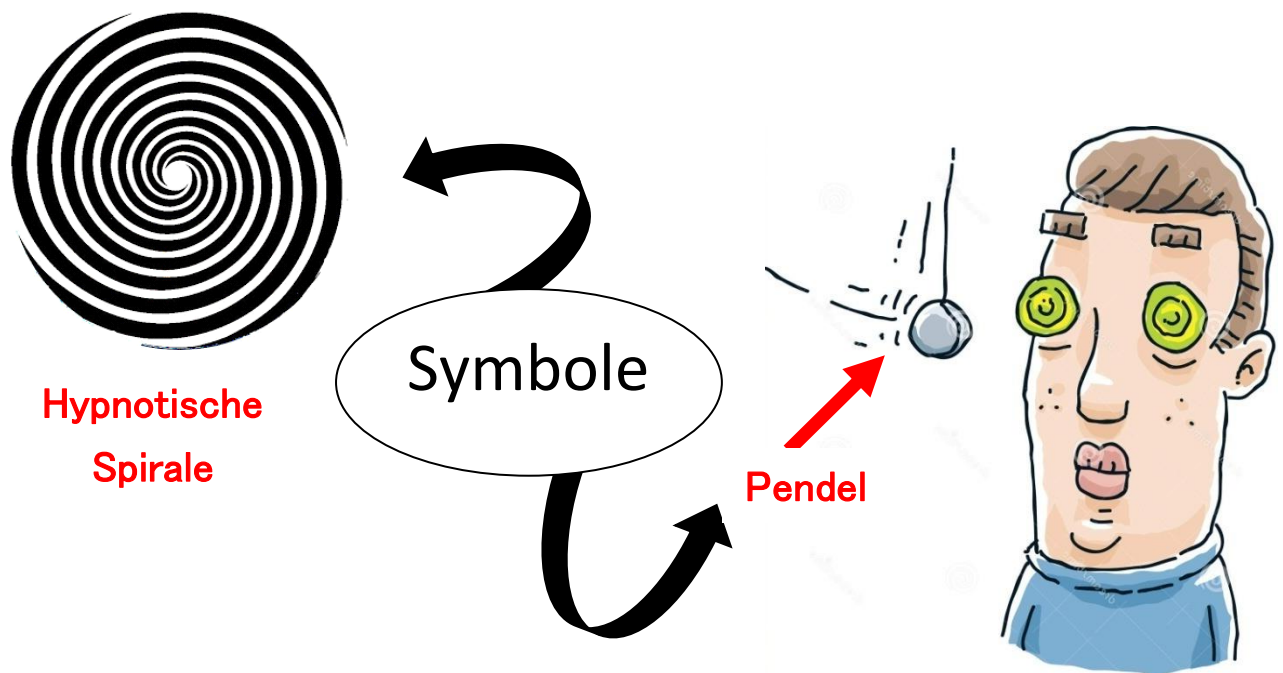
⁷ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (22.11.14)

⁸ http://erickson.edu/wp-content/assets/85027828_large_milton.jpg

⁹ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (22.11.14)

¹⁰ 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.**

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

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

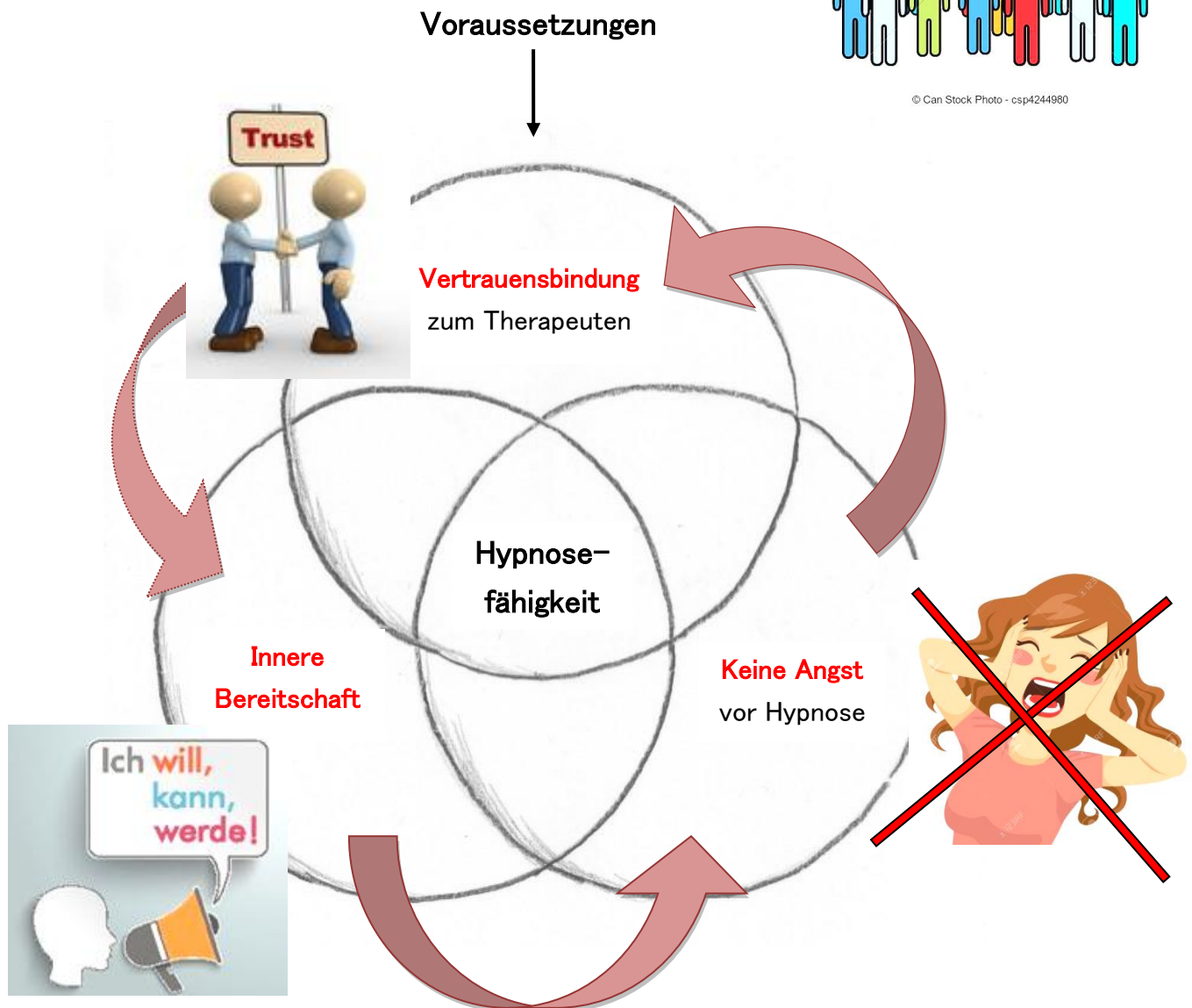
¹³ Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.22

5. Wer ist hypnotisierbar? ¹⁴

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



© Can Stock Photo - csp4244980



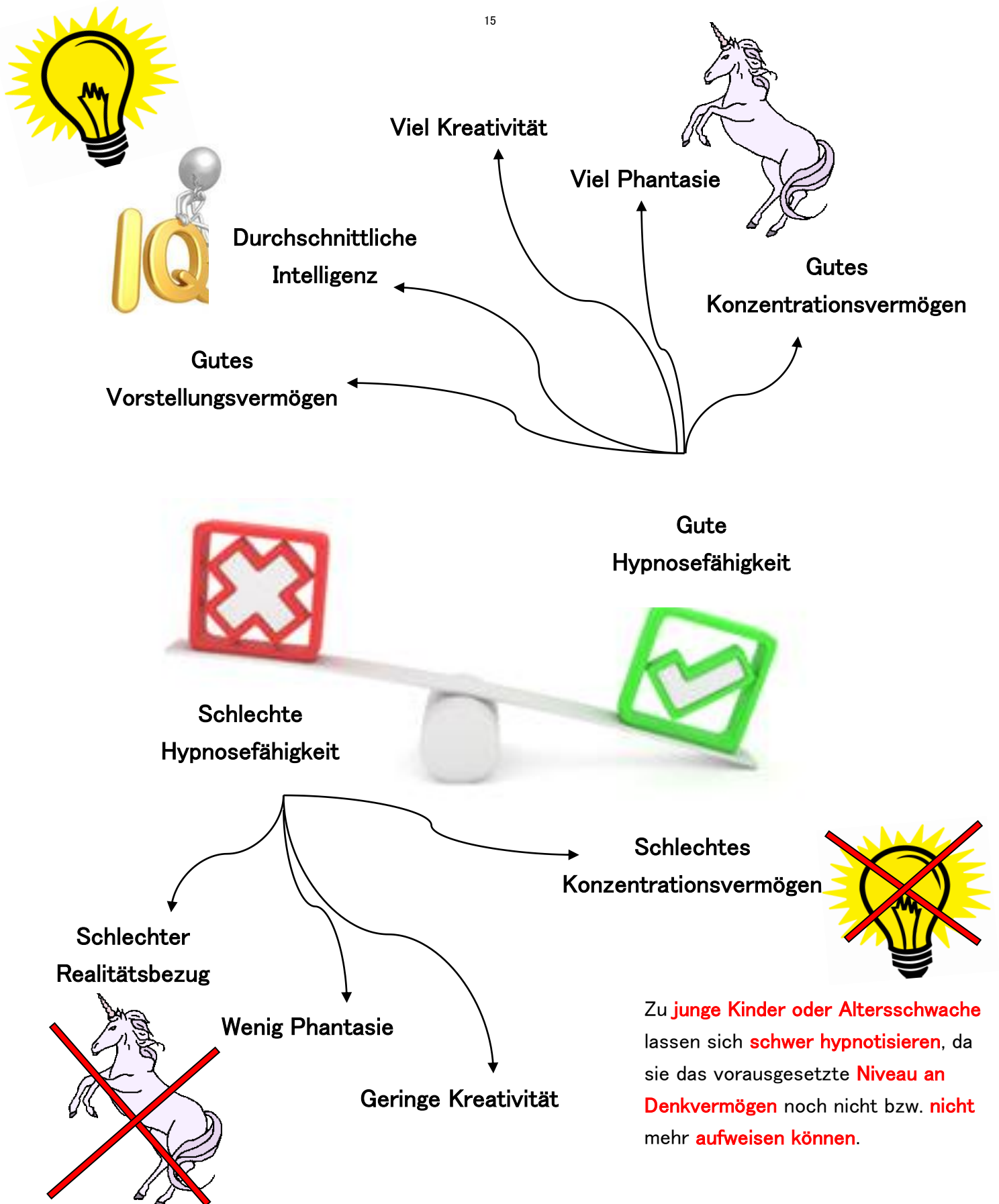
➔ Hypnosefähigkeit ist auch vom Alter abhängig

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



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

15



Zu **junge Kinder oder Altersschwache** lassen sich **schwer hypnotisieren**, da sie das vorausgesetzte **Niveau an Denkvermögen** noch nicht bzw. **nicht** mehr **aufweisen können**.

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

6. Veränderungen in Hypnose

6.1 Verhaltensänderungen¹⁶



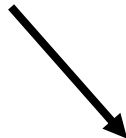
Äußerlich keine grundlegende
Veränderung erkennbar



Schlafähnlicher Zustand



verlangsamte Bewegung



Sprache = stockend & leise

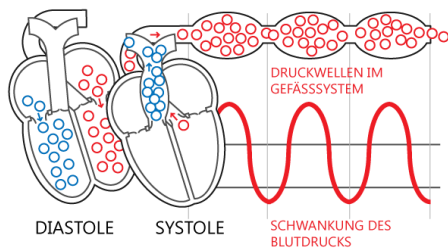


Anweisungen des Hypnosetherapeuten werden
automatisch, wie ein Roboter, **befolgt**



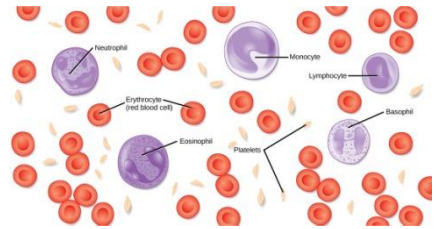
¹⁶ Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.25f

6.2 Körperliche Veränderungen¹⁷



Blutdruck & Herzschlagrate sinkt

→ verminderte Atemgeschwindigkeit

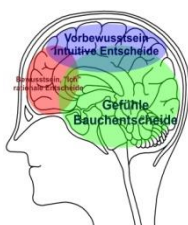


Es werden **weniger rote und**

weiße Blutkörperchen gebildet



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



Veränderte Hormonkonzentration

→ es werden weniger Stresshormone **wie z.B.**

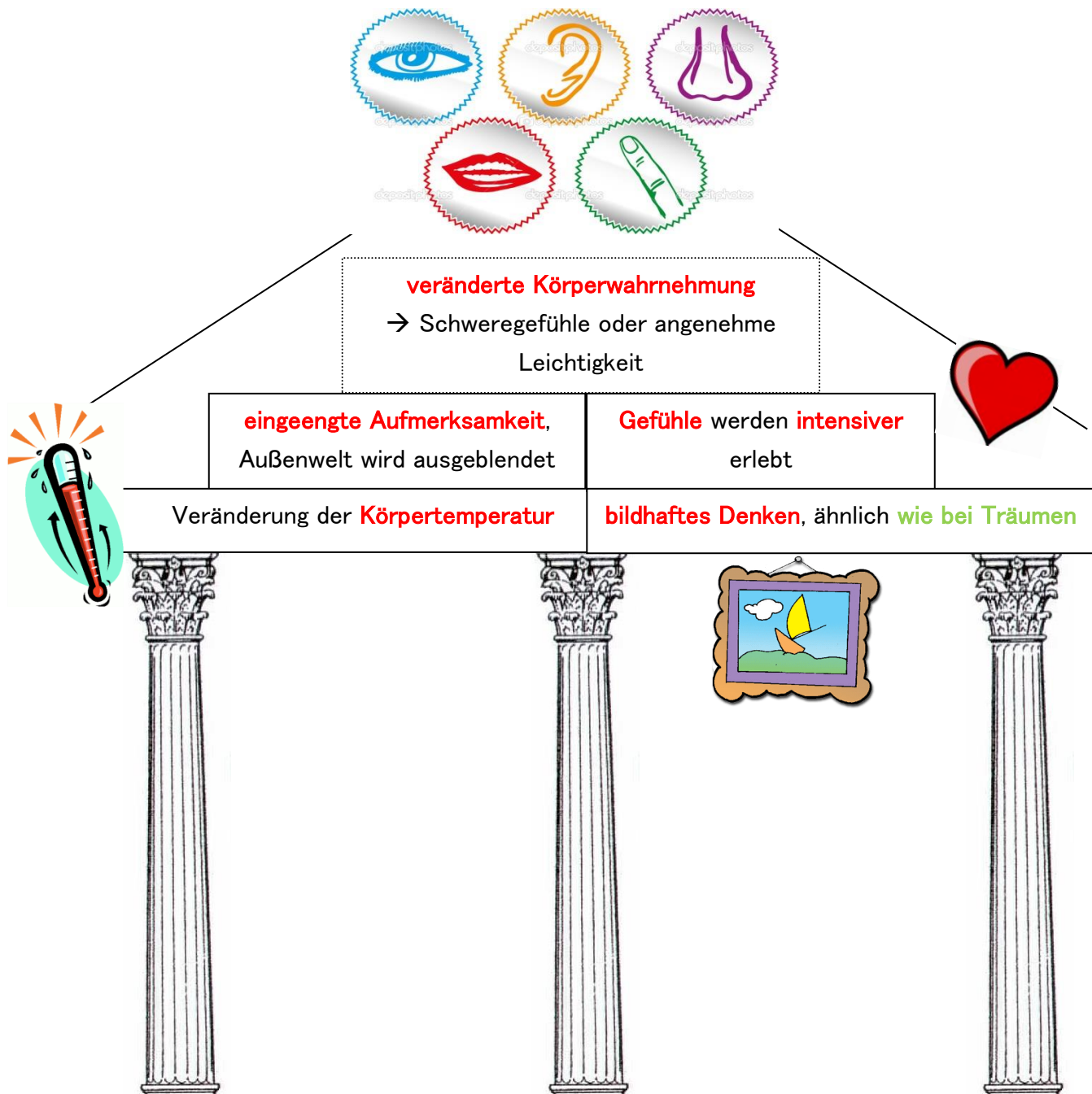
Katecholaminen und Lymphozyten gebildet

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



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

6.3 subjektive Veränderungen / Erleben¹⁸

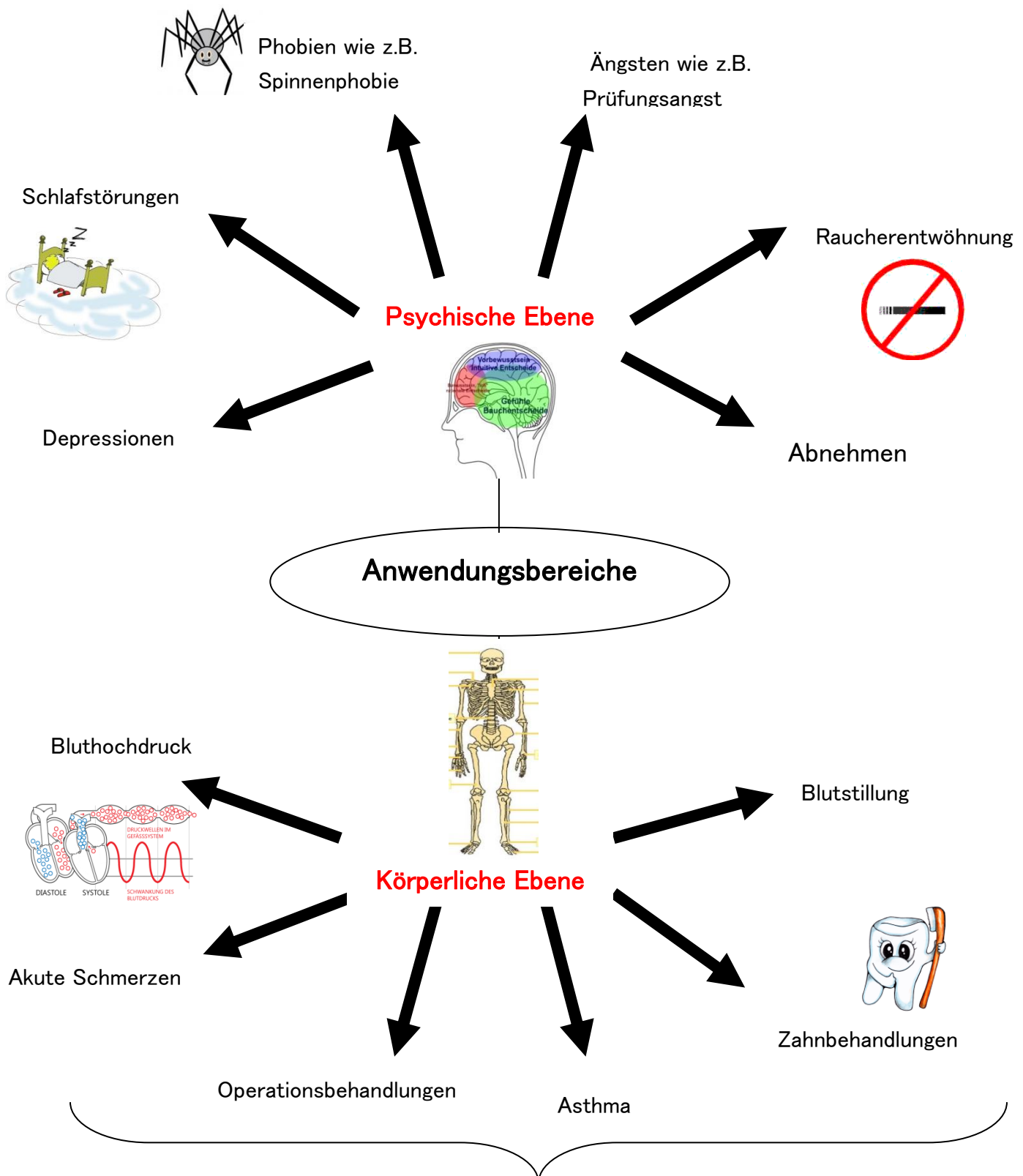


Hypnose lässt sich mit dem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, also so wie vor dem Einschlafen, vergleichen.



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

7. Anwendungsbereiche der Hypnose ¹⁹



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

¹⁹ 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



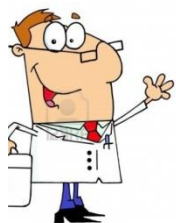
21

= 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

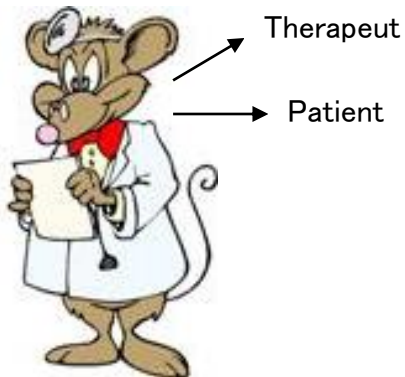
²⁰ Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft, S.21

²¹ 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))

²² Vgl. Bärbel und Walter Bongartz, Hypnose – wie sie wirkt und wem sie hilft

²³ 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



Therapeut



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

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

Fremdhypnose



Klassische Hypnose



Klinische 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

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

²⁶ Vgl. http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose (16.12.14)

²⁷ Vgl. http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose (16.12.14)

²⁸ http://flexikon.doccheck.com/de/Klassische_Hypnose (16.12.14)

²⁹ 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

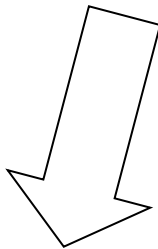
z.B. durch negative
Suggestionen und nicht
zurückgenommene
Suggestionen

³⁰ Vgl. http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php#4 (25.11.14)

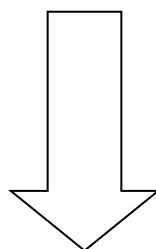
³¹ Vgl. http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php#4 (25.11.14)

11. Bühnen-/Showhypnose

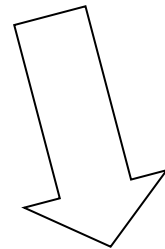
11.1 Was ist Bühnen-/Showhypnose? ³²



Bühnenhypnose kennt man aus den **Medien**



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



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



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

11.2 Vergleich Heilhypnose mit Bühnen-/Showhypnose



Heilhypnose



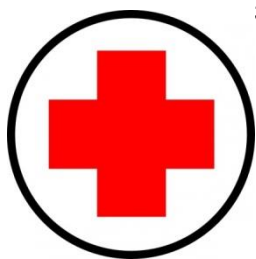
Bühnen-/
Showhypnose

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 !

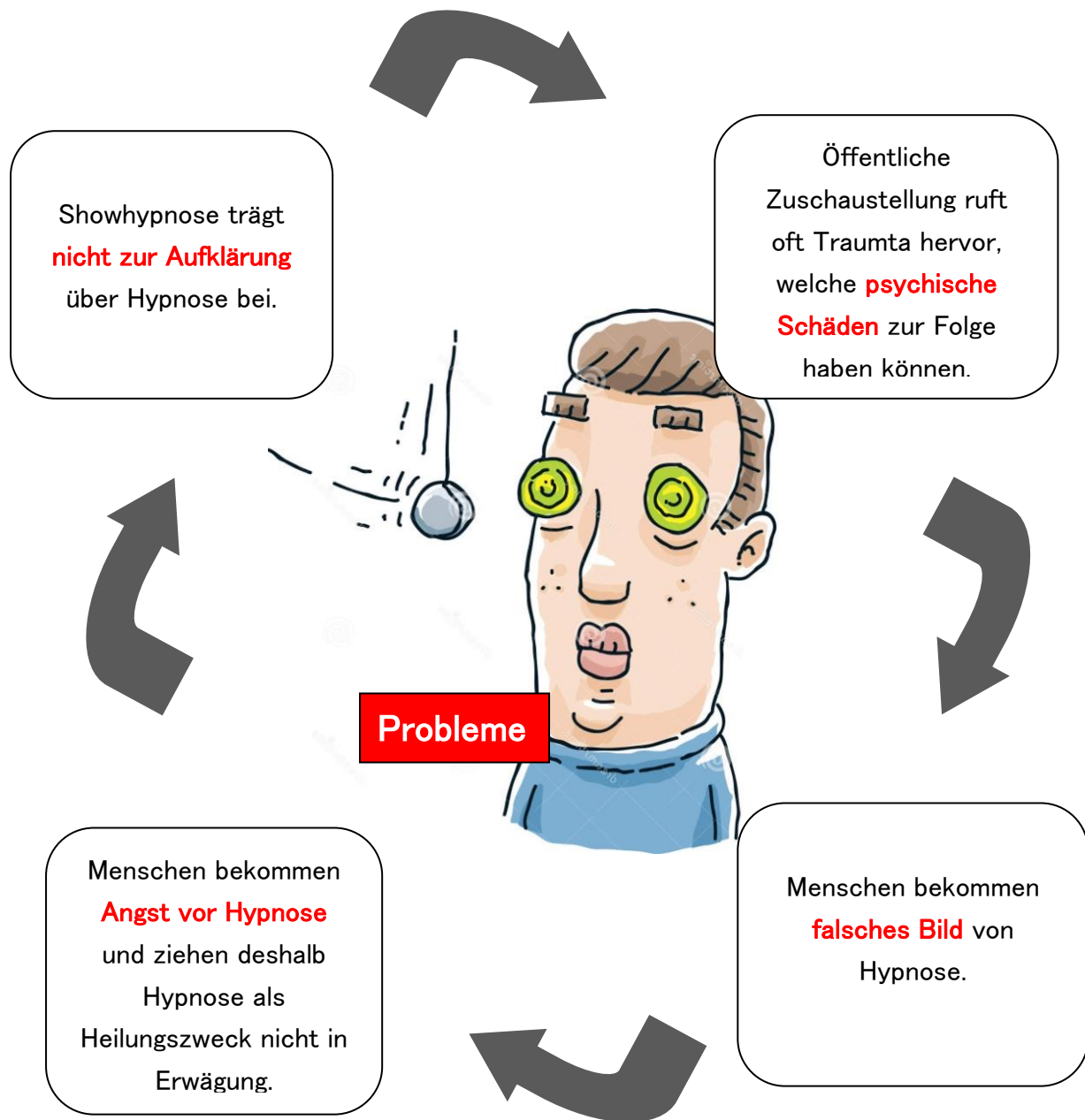
Bei der Showhypnose geht nicht darum, Information über Hypnose zu verbreiten, sondern nur um die Show.



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

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

11.3 Probleme der Bühnen-/Showhypnose ³⁵



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

12.Anhang

12.1Literaturverzeichnis

Buch:

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

Internetlinks:

→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 (25.11.14)

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

→http://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (14.12.114)

→<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