

## Anwendungsmöglichkeiten

Während der Trance ist es dem Therapeuten möglich, Probleme anzusprechen oder seelische Konflikte aufzudecken, die dem Patienten in wachem Zustand u. U. gar nicht bewusst waren. Auch heilsame Sätze (Suggestionen) können in das Unterbewusstsein des Patienten eingebunden und so in vielen Fällen krankmachende Vorstellungen und Verhaltensweisen durch positive, stärkende ersetzt werden.

### Anwendungsmöglichkeiten:

- Angststörungen (Prüfungsangst, Schulangst, Phobien, etc.)
- Depressionen
- Erschöpfungszustände, Burn-Out-Syndrom
- Suchtbehandlung / Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Behandlung körperlicher Beschwerden (akute und chronische Schmerzen, Tinnitus, Neurodermitis, Schuppenflechte, Migräne, Bluthochdruck, Allergien, Asthma, Krebserkrankungen, Magen-/Darmgeschwüre, Fibromyalgie, rheumatische Arthritis, etc.)
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Hypnotische Existenzanalyse
- Leistungssteigerung (Schule, Sport, Kreativität)
- Stressbewältigung (auch Prüfungsstress)
- Bearbeitung schwieriger Lebenssituationen / Krisen
- Trauerarbeit
- Verhaltensänderungen
- Mentales Einüben von erwünschten Zielzuständen in der Zukunft



**Jörg Belles**  
Heilpraktiker &  
Hypnosetherapeut

Dennoch ist die Hypnose-Therapie nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet, so z.B. nicht bei Psychosen (schwere seelische Erkrankungen wie beispielsweise Schizophrenie). Wenn Sie sich für die Hypnose-Therapie interessieren, sprechen Sie mich an, ich berate Sie gerne umfassend.



Mitglied im NGH -  
National Guild of Hypnotists



Zertifiziert durch das Institut für  
klinische Hypnose Magdeburg



**Naturheilpraxis**  
Jörg Belles

Ludwig-Uhland-Straße 23 · D-54293 Trier-Pfalzel  
Telefon: 0651/9962757 · Mobil: 0176/64206352  
Fax: 0651/65030694 · eMail: hp-belles@online.de  
www.naturheilpraxis-belles.de



## Hypnose-Therapie

Patienteninformation



**Naturheilpraxis**  
Jörg Belles

## Der heilsame „Schlaf“

Hypnose (griech. hypnos = Schlaf) bezeichnet einen Zustand tiefer Entspannung, bei dem die Aufmerksamkeit für äußere Reize vermindert ist und sich der Patient so besser auf seine „Innenwelt“ konzentrieren kann. Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem in alltäglichen Situationen, z.B. bei Tagträumen oder bei der Vertiefung in ein besonders fesselndes Buch oder einen spannenden Film. Man ist ganz „versunken“, das Bewusstsein konzentriert sich ausschließlich auf diese eine Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit für die Umwelt ist eingeschränkt, das Zeitgefühl verändert. Die Hypnose-Therapie nutzt diesen Zustand der sogenannten „Trance“ für therapeutische Zwecke.

### **Wichtig zu wissen:**

Niemand ist in Hypnose dem Hypnotiseur ausgeliefert. Hypnose ist immer ein freiwilliger Vorgang. Niemand kann gezwungen werden, in Hypnose Dinge zu tun, die er im Wachzustand ablehnen würde. Jeder behält in Hypnose die völlige Kontrolle und kann die Trance jederzeit beenden.



## Reise ins Unbewusste

Die Hypnose ist schon seit Jahrtausenden ein Bestandteil der Heilungsriten verschiedenster Völker und Kulturen und blickt auf eine lange Tradition als medizinisches und psychotherapeutisches Heilverfahren.

Historisch betrachtet arbeitete im 19. Jahrhundert der Wiener Nervenarzt und Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, mit der Methode, später Johannes Heinrich Schultz, der daraus das Autogene Training entwickelte oder der Amerikaner H. Erickson. Die Wirksamkeit der von Erickson entwickelten Hypnotherapie wurde mehrfach durch wissenschaftliche Studien belegt.

Die Hypnosetherapie wird mittlerweile von vielen Therapeuten, Psychologen und Ärzten angeboten. Doch was unterscheidet meine Arbeit von der vieler anderer Therapeuten? Das Kernstück meiner Therapiearbeit bildet die Regressions-Hypnosetherapie, auch Hypnoanalyse genannt. Sie ist eine der schnellsten und wirkungsvollsten Therapiemethoden der heutigen Zeit. Durch die hohe Effizienz sind Beschwerden oft schon in wenigen Therapiesitzungen zu beheben. Hypnose kann weit mehr, als Raucherentwöhnung und Gewichtsreduzierung, obwohl sie damit bekannt geworden ist.

## Regressionstherapie / Hypnoanalyse

Mit Hilfe der Regressionstherapie kann man schnell und effektiv gesundheitliche Probleme behandeln. Alle Erkrankungen sind mit mehr oder weniger starken emotionalen Komponenten verbunden, mit unbewussten Konflikten oder unbewältigten Erfahrungen. Die Ursachen liegen oft weit in der Vergangenheit, sind verdrängt und dem Bewusstsein nicht zugänglich. Deshalb ist ein Zugang erforderlich, der eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ermöglicht.

Diese Methode bietet einen Weg, selbst sehr tief liegende Ursachen eines Problems oder einer Erkrankung in kürzester Zeit aufzudecken und zu lösen, auch wenn die Probleme schon sehr lange bestehen und sich als behandlungsresistent erwiesen haben. Diese Form der Regressions-Hypnosetherapie bedient sich keiner vorgefertigten Texte oder Skripte. Therapeut und Patient treten während der Hypnose miteinander in Kommunikation, um gemeinsam nach den Ursachen für die Symptomatik zu suchen und diese im Verlauf der Sitzung zu bearbeiten. Die Hypnosetherapie ist eine effektive Kurzzeittherapie, wobei im Gegensatz zur Gesprächs- und Verhaltenstherapie nur wenige Sitzungen benötigt werden.