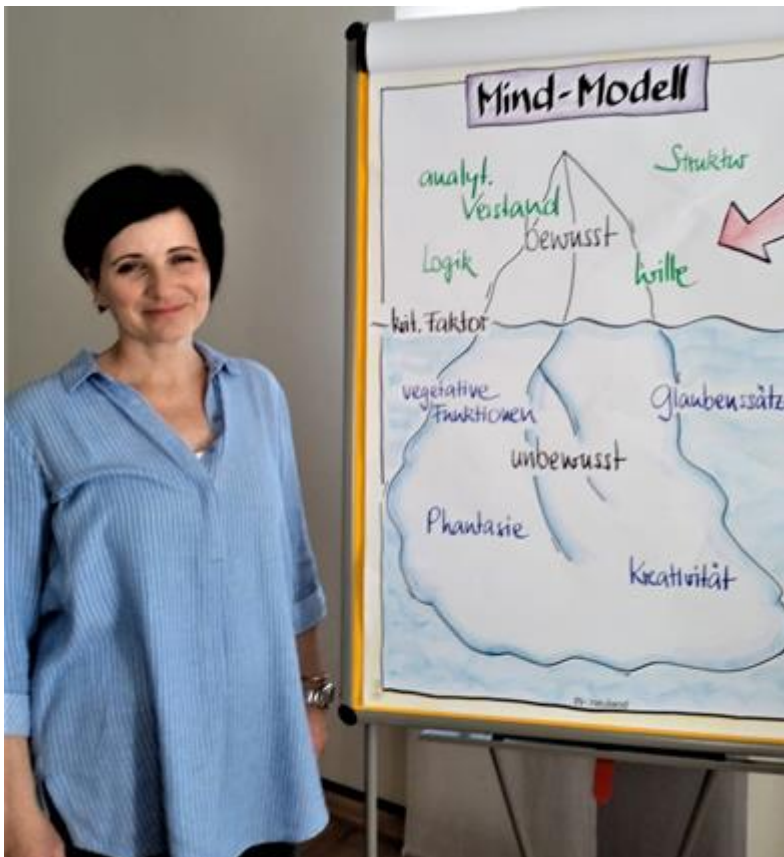


Katinka Klimmeck hält Vortrag über Hypnose bei der SHG „Lebensfreude“

geschrieben von Karin Hurrle | 24. Mai 2022



Hypnose als wissenschaftlich geprüftes Behandlungsverfahren in Deutschland anerkannt

„Während der Hypnose wird ein sehr angenehmer Zustand der Fokussierung nach innen erreicht, in welchem die äußeren Reize ausgeblendet werden. In diesem sehr wachen und fast überklaren Zustand ist es möglich, sehr leicht zu lernen und über das Unbewusste per Suggestion Hilfreiches zu integrieren“. So leitete Katinka Klimmeck (**Hypno-Master-Coach im DVH**) am vergangenen Montag im Haßlocher Kulturviereck K4 ihren Vortrag ein. Alle Gruppenmitglieder waren am Ende der Veranstaltung über das Gehörte sehr angetan und was man über das Thema „Hypnose“ in Bezug auf gewünschte Veränderungsarbeit von der Referentin erfahren konnte. ...

Durch Showhypnosen in TV oder Liveshows sei die allgemeine Vorstellung über das, was Hypnose ist und kann, sehr häufig falsch geprägt. ... Die Sorge um Willenlosigkeit und Kontrollverlust stehe dabei oft im Raum, berichtet die Fachfrau. Diese Sorge nehme sie allerdings gerne den Interessierten in einem ausführlichen Gespräch!

Hypnose: „Nur was man selbst zulässt wird sein“

„Grundsätzlich geschieht sämtliche Intervention in Hypnose bei mir auf Basis der Werte und Wünsche; nur was Du selbst zulässt wird sein!“, erzählt Klimmeck mit Spannung und geht dabei auf die eigene Erfahrung ein. Voraussetzung für eine gemeinsame Arbeit in Hypnose sei ganz besonders gegenseitiges Vertrauen und Verständnis. Schon innerhalb einiger kurzer Übungen könne bereits eine Ahnung davon vermittelt werden, wie sich dieser so hilfreiche Zustand in Hypnose anfühle und was dabei auf ihn zukomme, sagt die Referentin. In einem ausführlichen Erstgespräch könne vermittelt werden, was Hypnose überhaupt bedeute, wie sie funktioniere und inwiefern sie einen bei der angestrebten Veränderungsarbeit unterstützen kann. Nach dem sehr interessanten Vortrag kamen viele Fragen aus der Runde, die zu einer regen Diskussion führten.

Deutsches Ärzteblatt: Die Wirksamkeit von Hypnosetherapie in über 200 Studien nachgewiesen

Neben dem Hypno-Coaching wird Hypnose auch als Hypno-Therapie von Psychotherapeuten, Heilpraktikern und Ärzten genutzt und ist als schnell wirkendes und effizientes Behandlungsverfahren wissenschaftlich anerkannt. Das Deutsche Ärzteblatt titelte bereits in seiner Ausgabe März 2004, Seite 125 „Die Wirksamkeit von Hypnosetherapie ist in über 200 empirischen Studien nachgewiesen worden“. Hypnosetherapie ist außerdem durch den „Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“ als wissenschaftlich geprüftes Behandlungsverfahren in der Bundesrepublik Deutschland anerkannt. Im „American Health Magazine“ wurden bereits 2008 die Ergebnisse einer beeindruckenden Vergleichsstudie veröffentlicht. Hypnose wird oft bei Ängsten, Phobien und Panikstörungen angewandt und konnte laut Ärzteblatt in vielen Fällen auch schon nach einer einzigen Sitzung zu guten Verbesserungen führen. In aller Regel sei die Behandlungszeit der Hypnosetherapie deutlich kürzer als in vielen anderen Behandlungsverfahren.

Weitere Fachvorträge in Planung

Die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ wird ihre Vortragsreihe zu gesundheitsfördernden Maßnahmen für Menschen mit Depressionen und psychischen Erkrankungen fortführen. Wer Näheres über die Selbsthilfegruppe und ihre Aktivitäten erfahren möchte, kann dies bei der Leiterin Karin Hurrle unter der Tel.Nr. 0170/2784 150 oder ihrer Stellvertreterin Brigitte Auer, Tel.Nr. 01575/367 4403 erfragen.