



## Was erwartet Sie noch?

### Praxis Elke Raulien

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie kann ich Ihnen in vielen Bereichen helfen.

### Ernährungsberatung

Gesunde Ernährung steht im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses. Heute sind



Magersucht oder Übergewicht out. Doch was ist wirklich gesund? Wie schaffe ich es zu meinem Zielgewicht? Wie halte ich mein

Zielgewicht? Dabei sind meine Ernährungsberatungen frei von Pillen und Präparaten und basieren auf handelsübliche Nahrungsmittel.

### Sie finden mich im Internet



Im Internet finden Sie auf meine Homepage weitere Informationen über meine Leistungsgebiete und meine Leistungen.

### Elternberatung

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, als Mutter von erwachsenen Zwillingen-Kindern und Staatlich geprüfte und anerkannte Erzieherin bin ich bei allen Fragen rund um die Elternberatung immer die richtige Ansprechpartnerin.

Kommen Sie in meine Praxis.  
Gehen Sie neue Wege, für ein  
gesundes und entspanntes Leben !

### Kosten:

Meine Leistungen sind privat zu entrichten. In der Regel werden die Kosten der Hypnotherapie trotz der inzwischen erfolgten Anerkennung als wissenschaftliches Verfahren weder von den gesetzlichen noch von privaten Krankenkassen übernommen.

Eine Hypnoseseitzung dauert etwa 60 - 90 Minuten und kostet 79,- Euro.

Die Anzahl der Sitzungen für individuelle Themen lege ich mit Ihnen in einem Gespräch fest.

Elke  
Raulien

## Patienteninformation

# Hypnose

## Was Sie sicher schon immer wissen wollten...

**Als moderne lösungsorientierte Therapieform, ist Hypnose ein seit vielen Jahren im therapeutischen und medizinischen Bereich anerkanntes und etabliertes und anerkanntes Verfahren. Die Wirksamkeit von Hypnosetherapie ist in vielen empirischen Studien nachgewiesen.**

**Die Showhypnosen haben mit therapeutischer Arbeit nichts zu tun.** Sie sind nur ein Spiel mit dem Publikum. Die Unterhaltung des Publikums ist das wesentliche. In zahlreichen Ländern wie England, Schweden, Österreich sind Showhypnosen verboten.

**Die Heil-Hypnose ist eine sanfte Therapie für viele körperliche und seelische Leiden.**

## Wo kann Hypnose helfen?

Hier einige Beispiele:

- Stressmanagement/Burnout/Entspannung
- Ängste/Phobien, Angst vor Zahnbehandlungen, Flugangst, Prüfungsangst, usw.
- Hilfe bei der Bewältigung von chronischen Erkrankungen
- Depressiven Verstimmungen
- Traumata
- Schmerztherapie/ Migräne
- Allergien
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Muskelverspannungen
- Süchte



Bei der Heilhypnose / Hypnosetherapie handelt es sich um keine esoterische Lehrart mit zweifelhaftem Hintergrund, sondern um ein wissenschaftlich und psychotherapeutisch anerkanntes und belegtes Verfahren. In Ländern wie den USA oder England ist Hypnose schon seit Jahrzehnten ein anerkanntes Therapieerfahren. Seit 2006 auch in Deutschland anerkannt und gehört in die Gruppe der (wenigen) eigenständigen, wissenschaftlich nachgewiesenen Therapiemethoden.

Elke  
Raulien

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hypnosetherapeutin Ernährungsberaterin

Praxis Elke Raulien

25524 Itzehoe \* Telefon 0176 - 47 81 52 52

www.hypnose-itzehoe.de \* www.hppiz.de \* kontakt@hppiz.de

Sind sie süchtig nach Süßigkeiten, Essen, Alkohol, Zigaretten, Sex, Arbeit, Spiel, Geld, Kaufen, Macht, Ruhm, Drogen, Einfluss, Wissen, Vergnügen, Liebe, Askese, Spiritualität, Reichtum, Fleiß?

SUCHT hängt nicht nur sprachlich mit SUCHEN zusammen. Flucht als zentrales Problem aller Suchtkrankheiten lässt "suchen", ohne anzukommen.

Es handelt sich um die Flucht vor negativ erlebten Emotionen wie Angst, Langeweile, Frustration, Überforderung etc. Verlangen nach Essen, Zigaretten, Alkohol, Ruhm, Macht etc. ist unstillbar, solange der Grund für die Sucht nicht aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein geholt und verstanden wird. Was ich nicht weiß, kann ich nicht ändern.

### Was ist eine Trance?

Trancezustände sind Zustände, die ganz natürlich bei jedem Menschen mehrfach am Tag entstehen. Die Trance, die als Wirkzustand der Hypnose bezeichnet werden kann, lässt sich als Aufmerksamkeitsfokussierung beschreiben, ein Zustand wie man ihn auch kurz vor dem Einschlafen erleben kann. In Trance ist ein Zugang zum Unterbewusstsein möglich. Dabei ist dieser Bewusstseinszustand häufig weniger spektakulär, als angenommen wird.

### Kann man sich hinterher an die Hypnose erinnern?

Ja, bei der Hypnose ist man meistens nur zu einem Teil im Trancezustand und ein anderer Teil bleibt wach und kann sich an alles erinnern. Für den Erfolg einer

Hypnose ist es nicht notwendig, tiefere Trancen zu erreichen. Auch in diesem Zustand behält man die Übersicht über das, was geschieht.

### Ist die Hypnose gefährlich?

Nein. Im Gegenteil. Sie können sich in einem Zustand eines seelischen und körperlichen Wohlbefindens erleben. Das Ziel der Hypnose ist, durch die Probleme zu einer erfolgreichen Lösung zu kommen.

### Ist der Erfolg einer Hypnose wirklich von Dauer?

Das Ziel ist eine Verbesserung. Und Verbesserungen gibt man nicht einfach wieder auf. Die Veränderungen haben auch deshalb Bestand, weil Sie selbst die Entscheidungen für Veränderungen treffen, und weil die Änderungen Ihren eigenen Vorstellungen und Fähigkeiten entsprechen.

Kann ich gegen meinen Willen hypnotisiert werden?  
Nein. Es geschieht nichts gegen Ihren Willen. Es wird nur an den Themen gearbeitet, zu denen Sie im Vorgespräch Ihr Einverständnis gegeben

haben. Niemand kann gegen seinen Willen oder seine eigenen Wertvorstellungen durch Hypnose zu irgendetwas gebracht werden. Sie können jederzeit die Hypnose selbst beenden, falls sie sich nicht wohlfühlen sollten. Das Prinzip der Freiwilligkeit ist sehr wichtig. Einen wirksamen hypnotischen Zwang oder eine Hypnose wider Willen gibt es nicht.



### Ablauf einer Hypnosebehandlung

Die Hypnose wird üblicherweise in Einzelsitzungen durchgeführt.

Kennenlernen und Besprechen der Wünsche und Ziele des Patienten, etwaige Fragen können geklärt werden und das Ziel der Behandlung herausgearbeitet werden. Es folgt die ausführliche Anamnese. Hier wird die Vorgeschichte des Patienten beleuchtet und genau abgeklärt.

### Die Hypnosesitzung

Der Patient wird ganz sanft in eine Tiefenentspannung gebracht, die er aber jederzeit selbst unterbrechen kann. Während der Behandlung kann der Patient/die Patientin liegen oder sitzen. Mit verschiedenen Techniken wird nun die Hypnose eingeleitet. Mit ruhiger gleichmäßiger Stimme wird beispielsweise aufgefordert oder eingeladen auf eine innere Reise zu einer schönen Erinnerung zu gehen. Anschließend gibt es wiederum verschiedene Techniken den hypnotischen Zustand zu vertiefen. Zur Behandlung, also der eigentlichen Nutzen der Hypnose, stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Deren Einsatz hängt sehr vom eigentlichen Problem bzw. von dem gewünschten Ziel ab. Hypnotherapie ist ziel- und lösungsorientiert. Es ist meist unnötig, schmerzhaft oder frustrierende Erfahrungen erneut zu durchleben. Der Therapeut unterstützt Sie dabei, Ihr Unbewusstes zu Ihrem Verbündeten zu machen, um Ihre

Ziele und gewünschte Veränderungen zu erreichen.

Es können gezielt, heilsame Sätze im Unterbewusstsein verankert werden oder es wird mit inneren Bildern gearbeitet.

Bildhafte Symbole werden in der Hypnose verstanden die der Verstand aber nicht entschlüsseln kann. So

werden Metaphern und symbolhaltige Bilder und Geschichten eingesetzt und unterlaufen das logische Denken.

In Hypnose ist es möglich, eine frühere traumatische Erfahrung zu reaktivieren und die fehlende Bewältigung nachzuholen. Positive Erfahrungen können verstärkt und mit Problemsituationen gekoppelt werden, um neue Möglichkeiten zu erschließen und für eine künftige Lösung zu aktivieren. Die Tiefe einer Hypnose hat nichts mit dem therapeutischen Erfolg zu tun.

Am Ende der Sitzung wird der hypnotische Zustand mit gezielten Anleitungen positiv gelöst. Hypnose ist eine sehr tiefe Form der Entspannung. Sie wachen in jedem Fall wieder auf.

**Nachbesprechung/Feedback** die Gedanken und Gefühle des Patienten während dieser Entspannung werden besprochen und die nächste



Sitzung individuell abgestimmt. Der Heilungsprozess, der mittels der Hypnose wirkt, stellt einen fortlaufenden Prozess dar. Das heißt, jede auf die erste Behandlung folgende Behandlung verstärkt die Wirkung der vorangegangenen Therapiesitzung. Je nach Krankheitsbild oder Zielsetzung sind in gewissen Abständen also mehrere Termine sinnvoll.

Wie bei allen Heilverfahren sind auch bei der klinischen Hypnose "Wunderheilungen" selten, da sie sich zum Wirksamwerden in Raum und Zeit entfalten muss.