



## WAS IST HYPNOSE?

Hypnose ist ein Zustand der Trance, einer sehr tiefen Entspannung. In Hypnose ist man in einem sehr fokussierten Bewusstseinszustand, in dem alles wahrgenommen wird und zugleich die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich gelenkt wird.

In Hypnose verändert sich die Körper-, die Zeit- und die Schmerzwahrnehmung. Es kommt zu verbesserter Erinnerungsfähigkeit und zu erhöhter Emotionalität. Gleichzeitig wird eine Beruhigung und Harmonisierung bewirkt, so dass die Atmung ruhig und regelmäßig wird. Das Herz-Kreislaufsystem wird harmonisiert, die Blutgefäße erweitert, der Muskeltonus des Körpers vermindert und der Stresshormonspiegel sinkt.

Hypnose wirkt auf der geistigen, emotionalen und körperlichen Ebene. So kann ein Veränderungsprozess auf allen Ebenen unseres Seins beginnen.

**Hypnose kann auch neue Perspektiven eröffnen.**

## WER KANN HYPNOTISIERT WERDEN?

Jeder, der etwas in seinem Leben verändern will. Egal, ob Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, spezielle Beschwerden loswerden wollen oder „einfach nur“ Stress reduzieren wollen. Oder ob Sie etwas an sich neu entdecken und entfalten wollen: ein neues Selbstbewusstsein, bisher unbekannte Talente oder Selbstheilungskräfte aktivieren. Voraussetzung ist, dass Sie volljährig sind und keine Kontraindikation gegen eine Hypnose besteht (siehe unten). Und wichtig: Dass Sie sich auf die Hypnose einlassen und dem Hypnotiseur vertrauen.

## WIE FÜHLT SICH HYPNOSE AN?

Unser gemeinsames Ziel ist so wenige Hypnosesitzungen wie möglich mit maximalen Erfolg. Während der Hypnose fühlen Sie sich sehr wohl. Ihr Bewusstsein bleibt wach und fokussiert. Sie wissen jederzeit was passiert. Sie entspannen sich körperlich und geistig. Gedanken, die in der Hypnose unwichtig sind, werden in weite Ferne rücken und Sie werden sehr bewusst das Hier und Jetzt in Verbindung mit Ihrem ganzen Sein wahrnehmen. Hypnose ist ein normaler, natürlicher Zustand, den jeder Mensch mehrfach am Tag erlebt, wie z.B. bei sog. Tagträumen oder wenn man völlig in ein Buch oder in einen Film vertieft ist. Sie werden ein Gefühl von Vertrautheit erleben, egal, wie tief Sie in Hypnose sind.

## SIE SIND NICHT WILLENLOS!

Hypnose setzt immer Ihr ständiges Einverständnis voraus, denn nur die Person, die hypnotisiert werden will, kann hypnotisiert werden! Wichtig: Sie werden nur den Suggestionen folgen, die im Einklang mit Ihren inneren Werten stehen. Denn die Kontrolle über das, was Sie sagen und tun, geben Sie entgegen weit verbreiteter Meinung nicht an den Hypnotiseur ab. Ganz im Gegenteil: Sie bleiben Regisseur Ihres eigenen Lebens und werden sogar noch darin bestärkt. Persönliche Geheimnisse bleiben bei Ihnen, da Sie nur das sagen, was Sie sagen möchten. Hypnose ist ein Bewusstseinszustand, in dem Ihnen etwas gegeben wird, nämlich der Zugang zu den Fähigkeiten und Kräften Ihres Unbewussten, wodurch Sie wiederum einen viel besseren Zugang zu Ihren Talenten und zu Ihren Selbstheilungskräften bekommen.

## HYPNOSE IST TEAMARBEIT

Nämlich Teamarbeit mit ihnen. Hierzu können sie sich mit einem Hypnose-Anamnesebogen vorbereiten, den sie bitte noch vor der ersten Hypnose genau ausfüllen und mir übermitteln.



## ANWENDUNGSBEREICHE DER HYPNOSE

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion (Lust auf Süßes, Heißhungerattacken etc.)
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörung)
- Tinnitus
- Stress
- Erschöpfung, Burnout
- Hilfe bei Schmerzzuständen u. Schmerzkontrolle wie :
  - Migraine
  - Menstruationsbeschwerden
  - Endometriose
  - Reizdarm und andere Verdauungsbeschwerden (Gastritis etc.)
  - Zahn u. Kieferschmerzen; Zähneknirschen
  - orthopädische Beschwerden
  - ungewollte (negative) Angewohnheiten
  - Leistungssteigerung bzw. Gedächtnisaktivierung in Schule, Studium, Beruf
  - Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl
  - spezielle Ängste u. Zwänge (Phobien, Prüfungsängste, Zahnarztphobie, Panikattacken etc.)
  - Stottern bei Erwachsenen
  - Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei chronischen Erkrankungen
  - unterstützend bei Krebs (Psychoonkologie, Aktivierung der Selbstheilungskräfte)
- ... und vieles mehr ... ... oder einfach nur zur Entspannung!

## Wer sollte nicht hypnotisiert werden (Kontraindikationen):

- Alkohol, Medikamenten u. Drogensucht
- Psychosen u. Persönlichkeitsstörungen
- geistige Behinderung
- Autismus
- Epilepsie
- diverse Psychopharmaka

**Wenn sie noch Fragen haben, z.B. ob bei ihren Beschwerden bzw. Anliegen eine Hypnose möglich bzw. zielführend ist, stehe ich ihnen gerne persönlich oder telefonisch zur Verfügung.**

Die Hypnose ersetzt nicht den Gang zum entsprechenden Facharzt oder Psychotherapeuten, laufende medizinische Behandlungen sollten nicht unterbrochen werden. Es werden im Zuge der Hypnose von mir keine Heilungsversprechen gegeben. Die Hypnose kann sie begleitend, komplementärmedizinisch unterstützen.

Ihre Angaben sind vertraulich und unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

Abschließend möchte ich Sie darauf hinweisen, dass eine Übernahme der Kosten durch Krankenkassen nicht gewährleistet ist.

Das Lenken von Fahrzeugen direkt nach der Hypnose wird nicht empfohlen.

**Terminvereinbarung** telefonisch unter +43 (0) 660 144 84 90  
Neustiftgasse 53 (TCM-Zentrum), 1070 Wien | [www.dr-sedmik.at](http://www.dr-sedmik.at)