



Jürgen W. Schulz

# Hypnose in der Praxis

Leitfaden  
für Therapeuten  
und Patienten

Ich bedanke mich bei meiner Frau Brigitte  
dafür, dass sie immer *alles* mitgemacht hat

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I. **Die Wahl des Therapeuten**

II. **Hypnosemethoden**

III. **Die Behandlung**

1. Die Induktion
2. Die Trancevertiefung
3. Die Hypnoanalyse

IV. **Der Autor**

V. **Die Behandlung von Krankheiten / Problemen**

1. **Psychische Erkrankungen**

- 1.1 Depressionen
- 1.2 Neurosen
- 1.3 Psychosen
- 1.4 Borderline-Syndrom
- 1.5 Ängste
- 1.6 Mobbing
- 1.7 Prüfungen

2. **Organische Erkrankungen**

- 2.1 Schmerzen

## 2.2 Psychosomatik

Reinkarnation / Reinkarnationstherapie

2.3 Krebs

2.4 Migräne

2.5 Allergien

2.6 Sehfehler / Augenerkrankungen

2.7 Multiple Sklerose

2.8 Lähmungen

Hypnose bei Kindern

Hypnose in der Schwangerschaft

Schlafstörungen / Träume

## 3. **Sucht**

3.1 Alkohol

3.2 Raucherentwöhnung

3.3 Adipositas

3.4 Bulimie

3.5 Anorexia nervosa

Sexueller Missbrauch

Sexualstörungen

Kinderwunsch

Brustvergrößerung

Paartherapie

VI. Anhang 1 - Mit Hypnose behandelbar

Anhang 2 - Übersicht Praxisfälle

Anhang 3 - Notfallhypnosen

## Vorwort

Schon wieder ein Hypnosebuch, obwohl es schon zahllose Bücher darüber gibt? Ja gewiss, denn noch keines fand ich, das aus jahrelanger Praxis berichtet. Es ist mir ein Anliegen, für Patienten, praktizierende Hypnosetherapeuten und Therapeuten die sich mit Hypnose beschäftigen wollen, ein Buch zu schreiben - aus der Praxis für die Praxis. Viele Jahre therapiere ich mit Hypnose und konnte schon hunderten von Patienten helfen. Aus diesem Erfahrungsschatz möchte ich berichten. Zum einen um Patienten zu zeigen, was möglich ist, welche Krankheiten therapiert werden können, wie hoch der Aufwand ist, und nicht zuletzt, wie sie den für sie geeigneten Therapeuten finden, der möglichst schnell und effektiv zur Heilung beiträgt. Nachdem ich schon über 30 Jahre mit Homöopathie arbeite, die letzten 20 Jahre mit reiner klassischer Homöopathie, stellte ich fest, dass die Heilhypnose schneller und tiefergehend wirkt, so dass ich in den letzten Jahren ca. 90 % meiner Arbeitszeit in der Praxis mit Hypnose verbringe.

Für die **Patienten** stelle ich in diesem Buch dar, wie sie einen für sich geeigneten Therapeuten finden, der es nicht nur auf ihren Geldbeutel abgesehen hat, sondern in möglichst kurzer Zeit zu ihrer Heilung beiträgt. Des Weiteren werden sie erfahren, wie lange, in Abhängigkeit von der Krankheit, die Therapie seriös dauert. Das ist vor allem deshalb wichtig, weil dieser wunderschöne Zustand der Trance süchtig machen kann und diese Sehnsucht unseriös ausgenutzt werden könnte.

Für die **Therapeuten**, die dieses Buch lesen, vor allem diejenigen, für die Hypnose noch Neuland ist, und die sich mit dem Gedanken tragen Hypnosetherapien eventuell in praxi anzuwenden, wird erkennbar, wie effizient und effektiv Hypnosetherapien wirken können. Nicht zuletzt fließen in diesem Buch meine Erfahrungen aus einer zehnjährigen Tätigkeit als Hypnose-Schulleiter und Referent ein.

Ich habe bewusst „**Fertigtrancen**“ weggelassen, obwohl ich deren, vor allem für die Hypnoseausbildung, Hunderte entwickelt habe. Ich möchte verhindern, dass mit Halbwissen oder miserabler Ausbildung rumgefuhrt und gar Schaden angerichtet wird. Das Vorlesen von Fertigtrancen hat **nichts, aber auch gar nichts mit Hypnosetherapie** zu tun. Ich hörte manchmal von Hypnoseschülern, die schon an anderen Schulen zur Ausbildung waren, so etwas wie „wir haben Traumreisen gemacht“. Gute Nacht, träumt schön weiter. Das gehört vielleicht in den Bereich „Wellnesshypnose“, aber nie und nimmer zur **seriösen Heilhypnose / klinischen Hypnose**, in der man handfeste schwerste Krankheiten behandelt.

Ein besonderer Dank gilt meinem befreundeten Carolinensieler Apotheker und Heilpraktiker Bernd Wohlgemuth - dessen ausgezeichnetes Buch „**Homöopathie? Na klar!**“ mich auf die Idee brachte mit ihm über *mein* Buch zu sprechen - für Durchsicht und Korrektur.

**Jürgen W. Schulz**

Stedesdorf, im Herbst 2018

# I. Die Wahl des geeigneten Therapeuten

*Nicht die Hypnose ist gefährlich, sondern eher der  
Therapeut ...*

Die Hypnosetherapie ist eine **absolute Vertrauenssache**. Zum einen offenbart man dem Therapeuten die intimsten Dinge des Lebens, dazu kommt, dass in tiefster hypnotischer Trance das Unbewusste offen ist und Dinge offenbar werden, die dem Patienten selbst nicht bewusst waren, bzw. kein anderer Mensch weiß. Das macht sich besonders bemerkbar, wenn die Patientin oder der Patient in früher Kindheit sexuell missbraucht wurde und der Patient absolut keine Ahnung oder Erinnerungen an diese Dinge hat.

**Wie finde ich jetzt einen seriösen Therapeuten, der mir helfen kann?**

Ideal ist natürlich die Mundpropaganda, d.h. man hört von Patienten, denen schon von diesem Therapeuten geholfen wurde. Zum anderen kann man sich über das Internet informieren, zum Beispiel über die Art wie Hypnososen durchgeführt werden, auch die Sympathie, die über die Homepage, die Eindrücke die daraus entstehen, oder das Foto des Therapeuten können hilfreich sein. Seien Sie vorsichtig, wenn schon auf der Homepage die **Behandlungsdauer** festgelegt ist. Zum Beispiel: Eine Behandlung dauert sechs Sitzungen oder zehn Sitzungen.

Erst einmal kann so eine Aussage bedeuten, dass der Therapeut unsicher ist oder Methoden anwendet, die nicht sehr zielführend sind. Zum anderen kann es auch bedeuten, dass der Therapeut einfach nur Geld verdienen will. (Im Internet wurde über einen Therapeuten diskutiert, der an einer Person 100 Hypnosebehandlung durchführte - bedeutet je nach Honorarniveau zwischen 10.000 und 15.000 Euro!) Wenn eine hochqualifizierte Hypnosetherapie durchgeführt wird, erkennt der Therapeut bei der *ersten* Sitzung, wie hoch der Aufwand sein wird. Und der ist im Regelfall sehr viel niedriger als allgemein angenommen wird.

Sie können den/die Therapeuten/in natürlich auch anrufen, schon mal die Stimme hören. Lassen Sie sich nicht vom Vorzimmer abwimmeln. Sprechen Sie direkt mit dem Therapeuten, der Therapeutin und lassen Sie sich von der Stimme und den Aussagen leiten.

Fragen Sie z.B.:

- **wie lange dauert eine Therapieeinheit?** (60 - 90 min)
- **wie viele Behandlungen brauchen Sie für die Behandlung chronischer Schmerzen?** (Richtige Antwort: Eine - und dann muss der Patient auch schmerzfrei sein - Das ist kein Heilungsversprechen, sondern ein Erfahrungswert und so muss es auch dargestellt werden)
- **wie viele für schwere Depressionen?** (Richtig: 3 - 4)
- **wie gehen Sie bei schweren Depressionen vor?** (Darauf gehe ich im entsprechenden Kapitel ein)
- **behandeln Sie auch Psychosen?** (Ja natürlich - siehe Kapitel Psychosen)

- **Ich hätte gerne eine Brustvergrößerung, können Sie mir helfen?** (Ja)
- **wie oft muss ich kommen, damit ich nicht mehr rauche, was kostet das?** (Einmal und das kostet in Ostfriesland 200€ - in München bis zu 700€)
- **mein Sohn leidet unter Spielsucht, ich würde ihn gerne zu Ihnen schicken?** (Das geht gar nicht, der Sohn muss selbst wollen, d.h. Er soll mich selbst anrufen! Das gilt für alle Fälle, besonders gerne wird das auch bei Raucherentwöhnung versucht: "mein Mann raucht, *ich* möchte dass er aufhört ..."

Wie sie später im Buch erkennen können, lassen sich an den Antworten **Kompetenz und Seriosität** ablesen.

## II. Hypnosemethoden

Manchmal erschrecke ich, wenn ich höre, was so alles als Hypnose verkauft wird. Patienten die zum ersten Mal zu mir kommen, frage ich, was Sie über Hypnose wissen. Und das Wissen beschränkt sich meistens auf das Kaspertheater der Showhypnosen im Fernsehen. Oder es wurde bereits eine Hypnosetherapie durchgeführt, die gar nichts bewirkte.

Eine Teilnehmerin bei meinen Hypnoseseminaren erzählte ihrer Freundin, was sie bei mir gelernt hatte. Diese rief ganz aufgeregt an, und meinte, sie hätte eine Patientin mit Depressionen, die schon 17-mal zur Hypnosetherapie bei ihr war und es wäre noch nichts an Wirkung zu erkennen. Und sie könne nicht glauben, dass Depressionen nach 3-4 Behandlungen weg sind. (Depressionen sind „narbenlos“ heilbar). Sie kam zu mir zur Ausbildung und meinte, sie würde ihr gesamtes, jahrelang durchgeführtes, Therapiekonzept umstellen.

*Milton Erickson* war ein genialer Therapeut, aber was unter seinem Namen angewendet wird, ist eigentlich keine Hypnose, sondern eine **Suggestionstherapie** und was ich so von meinen Patienten erfahre, ist die Wirkung lausig.

Ziel der **Hypnosetherapie** ist es, möglichst schnell eine Heilung zu bewirken. Dazu ist es notwendig eine ganz **tiefe Trance** zu erreichen. Nur in dieser tiefen Trance ist das Bewusstsein weitestgehend ausgeschaltet und das **Unbewusste** wird zugänglich. Eine Heilung ist nach meiner langjährigen Erfahrung nur dann möglich, wenn die

Ursachen der Erkrankung erkannt werden. Hypnosetherapien sind auch nur dann erfolgreich, wenn Suggestionen (das vermeintliche Wissen des Therapeuten in den Patienten bringen) vermieden werden, um keine Verlagerungen zu erzeugen oder um unser angelesenes Halbwissen in den Patienten zu übertragen.

**Einzig und alleine Ursachenanalysen in tiefster Trance können helfen.** Um diese tiefe Trance zu erreichen, sind mehrere Schritte erforderlich. Beginnend mit der Induktion, d.h. der Trance-Einleitung, kann der Patient nach einigen Sekunden schon nicht mehr die Augen öffnen. Bei der ersten Behandlung bekommt der Patient, wahrscheinlich, zum ersten Mal, erlebbar, Kontakt mit seinem UNBEWUSSTEN (in Träumen geschieht das auch, aber sehr indirekt). In mehreren Vertiefungsschritten wird die tiefst mögliche Trance erreicht. Dazu ist jeder Mensch befähigt. In Ausnahmefällen gibt es die Schwierigkeit, nicht diese tiefe Trance zu erreichen, sondern dass der Patient überhaupt in Trance geht. Wenn so ein Fall auftritt, ist es opportun direkt nachzufragen ob ein sexueller Missbrauch vorliegt - manchmal fließen Tränen, manchmal wird so etwas vermutet, manchmal liegt überhaupt kein Wissen vor.

Bei solchen Fällen, kann ideomotorisch eine **Ursachenanalyse** durchgeführt werden, bei der dann auch eine Problemlösung gefunden werden kann. Alternativ oder auch zusätzlich, kann eine Behandlung mit EMDR (Eye Movement Desensibilisation and Reprocessing) durchgeführt werden - die genialste Behandlung für Probleme durch Traumatisierungen jedweder Art. Bei der Darstellung der Praxisfälle werde ich näher darauf eingehen.

Um diese dringend erforderliche tiefste Trance zu erreichen, braucht man ca. 20 Minuten.

Für die Behandlung von neuen Patienten, müssen ca. 90 Minuten veranschlagt werden. Beginnend mit einer relativ kurzen Anamnese, die wirkliche Ursachenanalyse findet ja in tiefster Trance statt. Für weitergehende Behandlungen reichen ca. 60 Minuten.

Ich plane Termine im 2-Stunden-Rhythmus, etwas Zeit, um mich auf den Patienten einzustimmen und um nach der Behandlung die Dokumentation fertig zu machen, außerdem kann gleich die Buchhaltung erledigt werden.

Wenn Patienten anrufen um einen Termin zu erhalten, ist im Regelfall meine Frau am Telefon. Fast nie wird gesagt, warum der Patient kommen will. Sehr häufig heißt es einfach „ich hätte gerne einen Hypnosetermin“. Das hat zur Folge, dass ich im Regelfall nicht weiß, was der Patient für Probleme, bzw. Krankheiten hat.