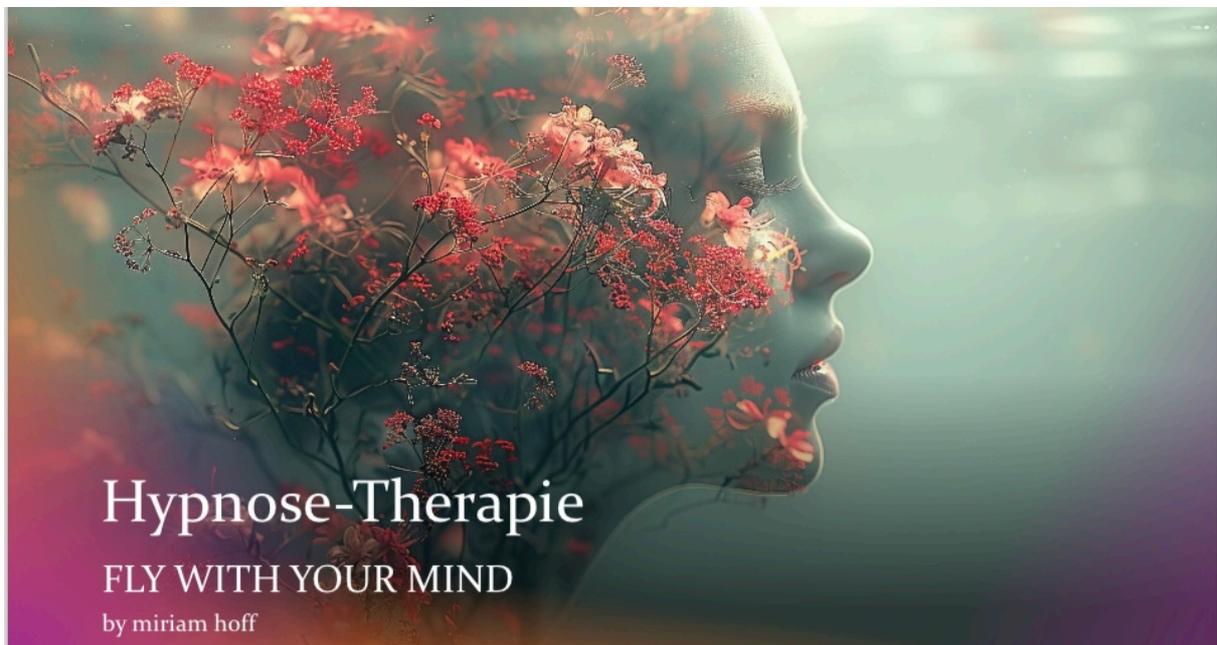


Information und Aufklärung

Klinische Regressionshypnose für Kinder und Teenager

in der Psychotherapie-Praxis HOFF



Liebe Patienten, liebe Klienten, liebe Eltern,

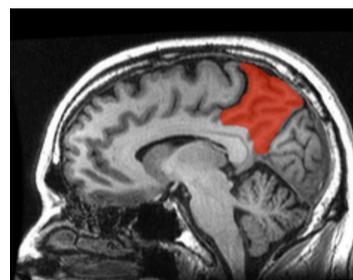
gerne möchte ich Ihnen einen Überblick über die Hypnosetherapie für Kinder und Jugendliche geben. Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, können Sie diese natürlich in einem persönlichen Gespräch zusätzlich klären.

Bedenken vor der Hypnose:

Hypnose ist eine **professionelle und wissenschaftlich belegte Methode**, um einen Trancezustand zu bewirken. Es hat nichts mit der Show-Hypnose zu tun, bei der Menschen in tiefe Trancezustände gehen und teilweise vorgeführt werden! In der Regressionshypnose befindet sich der Patient in einer **leichten Trance**, bei der er alles mitbekommt und sich im Nachhinein auch an alles erinnert. Es geschieht nichts, was der Patient nicht will und er/sie kann sich jederzeit an alles erinnern oder auch die Hypnose beenden.

Hypnose ist zunächst einmal ein natürlicher Zustand, der spontan eintreten oder absichtlich herbeigeführt werden kann (z. B. während wir ein Buch lesen, einen Film schauen oder kurz vor dem Einschlafen oder Aufwachen sind).

Das Bewusstsein tritt dabei in den Hintergrund, das **Unterbewusstsein in den Vordergrund**. Wir gehen nur in leichte oder höchstens mittlere Trancezustände, so dass alles nachvollziehbar bleibt und auch der bewusste Teil des Patienten die ganze Zeit alles mitbekommt. **Trance ist ein bestimmter mentaler Zustand mit stark erhöhter Konzentration, in dem sich das Unterbewusstsein öffnet und sich das Bewusstsein entspannt zurücklehnt.** Ein Anteil im Gehirn – der sogenannte



„**Precuneus**“ ist im Trancezustand sehr aktiv – im Gegensatz zum Schlaf, bei dem er inaktiv ist. Er spielt eine wichtige Rolle bei visueller Kognition und Aufmerksamkeitsprozessen. Außerdem hat er eine zentrale Rolle bei der visuellen Vorstellung und ist für den Abruf episodischer, autobiographischer Gedächtnisinhalte von Bedeutung.

Hierbei beobachtet sich das Gehirn selbst und öffnet einen Lernprozess. In diesem Zustand ist man besonders kreativ, dadurch werden physische und psychische Lösungen schneller und einfacher möglich. So lassen sich verborgene Ressourcen aktivieren, unbewusste schädliche Vorgänge und einschränkende Glaubenssätze durch gesunde und positive Suggestionen ersetzen und **Selbtheilungskräfte aktivieren**. Durch Hypnoanalyse und Regression können Ursachen von Traumata erkannt und gelöst werden.

Ähnlich wie auch in den anderen therapeutischen Verfahren kann die Hypnosetherapie jedoch kein Heilversprechen geben, aber in den meisten Fällen eine deutliche und schnelle Besserung herbeiführen. Sie ist kein Allheilmittel und ersetzt auch keine langfristigen Psychotherapien, aber sie kann bei bestimmten Symptomen schnelle Hilfe und Erleichterung verschaffen.

Was ist/kann Kinderhypnose?



**Im Zustand der Hypnose ist es möglich,
den wahren Auslöser der Symptome aufzudecken,
und danach die erarbeiteten Lösungen
zeitgleich im Unterbewusstsein zu verankern.**

Vor allem mit Kindern kann man wunderbar mit Hypnose arbeiten, denn sie sind oft in einer Dauertrance – beim kindlichen Spiel in ihrer Welt versunken und daher mit dem Zustand sehr vertraut. Mittels packender Geschichten, Visualisierungen und Rollenspiele können Kinder auch in einer Wachhypnose Zugang zu ihrem inneren Wissen und den darin enthaltenen Lösungsansätzen bekommen, wenn der Therapeut die richtigen Fragen stellt. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder meist offener, haben noch leichter Zugang zu ihrer Superkraft Phantasie und sind dadurch leichter und nachhaltiger zu behandeln. **Wichtig ist dabei aber dennoch die Mitarbeit des Kindes oder Jugendlichen, denn Hypnose ist wie ein Tanz – der Klient /Patient muss mich auf die Führung durch den Therapeuten einlassen und seine Schritte befolgen, damit es wirklich funktioniert.** Während der Hypnose wird alles gehört und man kann sich danach an alles erinnern. Außerdem kann die Hypnose jederzeit selbständig beendet werden – es wird nichts geschehen, was der Patient nicht möchte. Dafür ist der „Türsteher“ –siehe unten – verantwortlich.

Schmutzige Tasse, ein Garten voll Unkraut

Wenn eine Tasse schmutzig ist und man feinsten Kräutertee füllt, wird man diesen nicht genießen können. Wenn ein Garten voller Unkraut ist, wird nichts Gutes wachsen, egal was man sät. Erst wenn die Tasse gereinigt und der Garten befreit ist, ist der Weg zu Genuss und Wachstum schöner Blumen möglich. Die Hypnose räumt den Schmutz und das Unkraut auf, so dass danach gesunde Gedanken und Suggestionen gepflanzt werden können.

Was ist das Bewusstsein?

Hier sitzt der Wille, das analytisch-rationale Denken, das Kurzzeitgedächtnis und die Entscheidungsfähigkeit, aber auch der kritische Faktor. Das Bewusstsein macht nur etwa 5 bis 10 % aus von dem, was wir wirklich sind.

Was ist der kritische Faktor?

Er hat den Job eines „Türstehers“ und kontrolliert an der Schwelle zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, welche Suggestionen, Glaubenssätze und Selbstannahmen Zugang haben. Bei kleinen Kindern ist der kritische Faktor noch nicht ausgebildet, sie sind entsprechend leichter zu beeinflussen und auch leichtgläubiger. Je kleiner das Kind ist, desto mehr Informationen saugt es auf, ohne diese zu hinterfragen – Informationen, gute wie schlechte werden bis zum Alter von etwa 5 Jahren oft widerstandslos akzeptiert. Ab dem Alter von 5 Jahren beginnt sich der kritische Faktor zu formen und ist ca. mit 12 Jahren voll entwickelt. Je reifer das Kind wird, desto rationeller und kritischer beginnt es zu denken – das hat Vor- und Nachteile. Durch die Hypnose gelingt es – sofern der Patient Vertrauen zum Therapeuten hat – diesen Faktor zu umgehen und damit auch bei älteren Kindern und Jugendlichen, negative Glaubenssätze durch positive Glaubenssätze und Suggestionen zu ersetzen. Das Unterbewusstsein macht auf und wir können Großartiges bewirken.

Was ist das Unterbewusstsein?

Es ist der Teil unseres Verstandes, in dem mentale Prozesse und daraus resultierende Verhaltensmuster geprägt werden. Hierzu gehört das Langzeitgedächtnis, das alles abgespeichert hat, was uns jemals widerfahren ist. Es ist außerdem Sitz unserer Emotionen, Gefühle, Gewohnheiten und Prägungen durch alle Erlebnisse (positiv wie negativ) seit Geburt an. **Das Unterbewusstsein macht ca. 95 % aus von dem, was wir sind und zu sein glauben!** In der Analyse und auch in der Tiefenpsychologie arbeiten wir oft mit unbewussten Anteilen und bringen diese meist durch Gespräche ins Bewusstsein. In der Hypnose tauchen wir mit einem **Speed-Fahrsstuhl** ins Unterbewusstsein ein und erreichen so viel schneller die Wurzel vieler Probleme/Symptome und auch deren Lösungen, denn die kommen vom Patienten selbst, wenn man die richtigen Fragen stellt!

Was kann mit Hypnose behandelt/erreicht werden?

Generelle Ängste

- Schüchternheit – soziale Ängste – Redeängste
- Verlustängste
- Isolierte Phobien
- Bewältigung von Traumafolgestörungen
- Selbstverletzung
- Innere Unruhe – Grübelattacken

Sozialer Bereich

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Sozialkompetenz steigern
- Auslöschen unerwünschter Glaubenssätze
- Eigenes Potential erkennen
- Visualisieren von idealer Zukunft

Körper

- Kopfschmerzen und andere chronische Schmerzen
- Schmerzmanagement bei chronischen Krankheiten
- Suchtprobleme
- Alpträume – Schlafstörungen
- Essstörungen (wenn Motivation vorhanden)

Schule

- Leistungssteigerung im Sport und bei Prüfungen
- Lernblockaden auflösen
- Lernmotivation schaffen
- Prüfungsängste überwinden

Kinderspezifische Themen

- Bettnässen
- Daumenlutschen
- Heimweh & Trennungsängste
- Nägelkauen
- Stottern
- Wutanfälle
- Trennung der Eltern – Loyalitätskonflikte
- Leichte Zwänge und Tics



Wann wirkt Hypnose nicht?



- Wenn der Patient/Klient zu viel Angst hat, sich fallenzulassen
- Wenn Eltern sehr skeptisch sind und das auf ihre Kinder übertragen
- Wenn es einen hohen sekundären Krankheitsgewinn gibt
- Wenn der Patient keinen oder nur geringen Leidensdruck hat
- Wenn der kritische Faktor zu groß ist, also die Abwehrmechanismen aus Angst vor Konfrontation zu stark sind (z. B. Selbstschutz nach traumatischen Erfahrungen)

Hypnose ist **Teamarbeit** zwischen Patient, Unterbewusstsein des Patienten und dem Therapeuten – bei Blockaden und fehlender Motivation zur Änderung, zu großer Skepsis oder Widerwillen wird es nicht funktionieren.

Ablauf einer Hypnosesitzung



Vorbesprechung/ Anamnese:

Die Eltern oder Patienten erhalten online einen Anamnesebogen, der ausgefüllt werden muss. Dann wird ein gemeinsames Gespräch im Therapieraum stattfinden, bei dem nochmal die Inhalte und Schritte kurz erklärt werden und Raum für Fragen ist. Eltern sollten wenn möglich nach dem Anfangsgespräch ins Wartezimmer gehen, damit das Kind sich maximal fallen lassen kann.

Regressionshypnose – eigentliche Therapie:

Es erfolgt nun die **Hypnoseinduktion** – das geschieht bei älteren Kindern und Jugendlichen durch die Dave-Elman Induktion (frakturierte schrittweise Vertiefung in einen leichten bis mittleren Trancezustand) und bei kleineren Kindern über das **goldene Zentrum durch den Seifenblasenraum**.

Für Kinder:

Wir besuchen in einer geführten Phantasiereise zunächst den **inneren Lebensbaum** (Ressourcen und Stabilität), der führt uns ins **goldene Zentrum** (Unterbewusstsein), dort wird eine **Baumhütte** installiert (sicherer Ort) und von da aus geht es in den **Bubble-Room**, wo schöne und nicht so schöne Erinnerungen sitzen. (Zugang zu unbewussten Ursachen von Problemen und deren im Kind innewohnenden Lösungen). Manchmal besucht man danach noch das **Lagerfeuer** (Verankerung von positiven Suggestionen) und ein **Adler** trägt das Kind ins Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Für Jugendliche ab ca. 12 Jahren:

Wir führen die „Dave-Elman Induktion“ durch (frakturierte Vertiefung in einen leichten bis mittleren Trancezustand) und besuchen dann die **Computerzentrale im Kopf**. Von hier aus geht es in die Rückführung in frühere Ursprungsereignisse, die zur Ausbildung der aktuellen

Symptomatik geführt haben. Dort werden mithilfe des **Unterbewusstseins des Patienten in ihm innewohnende Lösungen** erarbeitet. Das kann vielfältig sein und ist sehr individuell. Wir schauen, was der Klient damals gebraucht hätte oder hätte wissen sollen und geben ihm diese Informationen/Hilfen aus der Gegenwart heraus.

In der Regression kommt der große **hypnotherapeutische Werkzeugkasten** zum Einsatz: Zum Beispiel: **Phantasiehelfer, Superhelden, Radiergummis, Staubsauger, Strohhalme, Sonnenblumen, Duftanker, Musikanker, Vergebensarbeit, Sesseltherapie, Schatztruhen, Schutzrüstungen, die Emma-Teile-Therapie, Progression – Vorstellung der erwünschten Zukunft sowie positive Suggestionen zum Einsatz**, so dass Nachreifung und **Heilung auf tiefster Ebene** geschehen können.

Nachbesprechung / Folgesitzungen:

Nach der Hypnose werden bei kleinen Patienten die Eltern wieder in den Behandlungsraum gebeten und es findet ein Bericht des Kindes statt – sofern es dies möchte – und eine grobe Zusammenfassung – ohne Details preiszugeben, denn der Therapeut hat auch gegenüber den Eltern Schweigepflicht. Sofern nötig, werden dann die Folgeübungen für zuhause besprochen.

Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und daher werden Wirkungen oft erst nach 1–2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, erkennbar.

Es sind in der Regel 1–3 Sitzungen à zwei Therapiestunden nötig. Der Zeitraum zwischen den Behandlungen sollte 14 Tage sein.

Ab wann funktioniert Kinderhypnose:

Ab einem Alter von ca. 4 Jahren – meistens wird in dem Alter eine Wachhypnose angewendet und die Kuscheltiere werden mit einbezogen. Es ist auch möglich, dass das Kind dabei auf dem Schoß der Eltern sitzt.

Wie bereite ich mein Kind auf die Hypnosesitzung vor?

Erklären Sie dem Kind, dass sich Hypnose wie eine Traumreise oder wie Kino im Kopf anfühlt. Wir gelangen zur geheimen Schaltzentrale und befragen innere Teile im Kopf des Kindes nach Lösungen, damit das Kind seine Probleme – angeleitet durch den Therapeuten – selbst lösen kann.

Es passiert nichts, was das Kind nicht will und das Kind kann jederzeit STOP sagen oder die Behandlung beenden.

Kleinere Kinder dürfen gerne ihre Kuscheltiere/Puppen mitnehmen, die auch hypnotisiert werden dürfen. Die Augen des Kindes sind in der Regel geschlossen, damit man sich die tollen Bilder im Kopf besser vorstellen kann, dürfen aber auch jederzeit geöffnet werden.

**Hypnose macht Spaß und hat schon vielen Kindern geholfen,
ihre inneren SUPERKRÄFTE zu entdecken!**



**Schnall dich an und mach dich bereit für eine superspannende
Reise in deinen Kopf!**

Meine Ausbildungsnachweise:

- Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie
- Grundausbildung in klinischer Hypnose:
Deutsches Institut für klinische Hypnose – Dr. Manfred Preetz Marburg
- Fortbildung in Kinderhypnose „Hypnokids“
Omnia Hypnose Institut Schweiz – Barbara Scholl



Fortbildungen:

- Hypnotherapie bei diversen Störungsbildern im Milton Erikson Institut, Rottweil und Kelkheim
- Besuch vieler Hypnotherapeutischer Kongresse und Tagungen in Heidelberg und Würzburg („Reden reicht nicht“, „Kindertagungen“ etc.)
- System 23 – Hypnoseausbildung von Alexander Hartmann

Literaturempfehlung für Eltern:

„Hypnosetherapie für Kinder und Jugendliche“
von Barbara Scholl & Hansruedi Wipf



Haftungsausschuss

Hypnose- und Teiletherapie ist ausdrücklich nur bei organischer Gesundheit möglich. Durch die Inanspruchnahme einer der angegebenen Anwendungen oder Methoden erklärt der Klient/die Klientin oder die erziehungsberechtigte Person – bei Bedarf mithilfe eines Mediziners – sichergestellt zu haben, dass er oder sie organisch gesund ist und keine Kontraindikation vorliegt (z. B. Delir, akute schwere Depressionen, akute Manie, Schizophrenie oder Psychose) und stellt mich von eventuellen Haftungsansprüchen frei. Ich werde Ihnen auch nicht in irgendeiner Form davon abgeraten, ärztliche oder anderweitige professionelle Beratung oder Behandlung aufzusuchen oder weiterzuführen und/oder Medikamente einzunehmen oder abzusetzen, ohne die ausdrückliche Zustimmung eines Vertrauensarztes.

Für meine Hypnosebehandlungen kann ich keine Erfolgsgarantie gewähren. Für ein Nicht-eintreten von gewünschten Wirkungen übernehme ich keine Haftung.

Schweigepflicht

Ich unterliege der ärztlichen Schweigepflicht. Jegliche Informationen von Klienten und Klientinnen werden von mir streng vertraulich behandelt.

Auch den Eltern gegenüber habe ich Schweigepflicht, sofern Inhalte der Therapie keine Bedrohung für das Leben des Klienten/Patienten oder anderer mit sich bringen.

Einverständnis Erziehungsberechtigte / Patienten / Klienten:

Hiermit willige ich in die Hypnose-therapie durch Frau Miriam Hoff,
approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin für

mich: _____

mein Kind: _____

ein.

Datum / Ort / Unterschrift Mutter: _____

Datum / Ort / Unterschrift Vater: _____

Datum / Ort / Unterschrift Klient/Patient: _____
