

Hypnose zur Entspannung

16.06.2014, 18:04 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Carola Huber*

Presseagentur: *PR Texte C. Huber*



Carola Huber Personaltraining und Entspannungshypnose

Sie gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit: Die Hypnose. Der schottische Augenarzt James Braid (1795-1860) wandte die Hypnose erfolgreich bei schmerzhaften Operationen an. Seine Art der Betäubung war für viele Menschen ein Segen. Die medizinische Forschung schritt weiter voran und andere Betäubungsarten wurden gefunden, so dass die Hypnose nach und nach in Vergessenheit geriet.

Eine wichtige Entdeckung machte etwas später ein französischer Arzt. Emil Coué (1857-1926) kam zu der Erkenntnis, dass chemische Medikamente eine bessere Wirkung zeigten, wenn er den Patienten hierüber nur positives berichtete. Erzählte er abwertend über ein Medikament, so konnte er den gegenteiligen Effekt feststellen. Emil Coué erfand Glaubenssätze wie beispielsweise dieser sehr bekannte: "Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser." Coué arbeitete mit der Kraft der Einbildung, der Suggestion.

Was ist Hypnose?

Als Hypnose bezeichnet man Trance-Zustände, bei dem unser Wachbewußtsein in eine Ruhe-Stellung gebracht wird (Trance) und mit dem Unterbewußtsein gearbeitet wird. Sobald das Wach-Bewußtsein ruht, können wir an alle Informationen geraten, die über uns dort gespeichert sind. Unser Unterbewußtsein ist also eine prall gefüllte Schatztruhe. Es enthält alle Lösungen für unsere Probleme und Konflikte.

Die Fähigkeit zur Trance ist angeboren. Für ein gutes Ergebnis ist es nicht wirklich wichtig, ob man in eine leichte,

mittlere oder tiefe Trance geführt wird. Wichtig ist, dass durch Hypnose das Immunsystem bis zu 25% gesteigert werden kann. Daher eignet sich Hypnose auch hervorragend, um Stress abzubauen und zu entspannen, einfach, weil der Kopf angenehm ruhig wird. "Wenn man inneren Frieden hat, werden auch die Gedanken wieder klar", besagt eine chinesische Weisheit. Geführte Traumreisen können daher in einen wunderbar entspannten Zustand führen.

Mehr Informationen unter
www.carolahuber.net

Portrait

Personaltrainerin und Autorin Carola Huber aus Bonn bietet unter anderem Hypnose-Entspannung mit Traumreisen an. In Firmenworkshops oder in Einzelsitzungen.
<http://www.carolahuber.net/5.html>

News-ID: 800991 • Views: 1570 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/800991/Hypnose-zur-Entspannung.html>