

## **Aufdeckende Hypnotherapie**

### **Was ist aufdeckende Hypnotherapie?**

Im Gegensatz zu klassischer oder Ericksonscher Hypnose will die aufdeckende Hypnose, auch tiefenpsychologische oder regressive Hypnose genannt, die Ursache eines Problems, eines seelischen Konfliktes oder eines einschränkenden Glaubenssatzes aufdecken und so entkoppeln, dass der Klient wieder freien Zugang zu all seinen Ressourcen hat und beim Gedanken an vergangene Erlebnisse, und mögen sie auch noch so traumatisch sein, keine vegetativen Symptome mehr verspürt. Entscheidungen können damit wieder unbelastet von unverarbeiteten Konflikten und nicht mehr adäquaten, einschränkenden Wahrnehmungs- und Handlungsfiltern getroffen und zielgerichtet umgesetzt werden.

Die Wurzeln des Verfahrens liegen in alten schamanistischen Techniken. Diese wurden von amerikanischen Therapeuten adaptiert und von Dr. Hans-Peter Zimmermann aus der Schweiz modifiziert und erweitert. Es handelt sich dabei um eine Kombination verschiedener bewährter Verfahren unter leichter bis mittlerer Hypnose.

### **Wann ist aufdeckende Hypnotherapie sinnvoll?**

Ein wichtiges Anwendungsfeld sind die sogenannten psychosomatischen Erkrankungen. Ungelöste seelische Konflikte können sich nach vielen Jahren in psychischen Problemen, wie z.B. Ängsten, und auch in somatischen Beschwerden bis hin zu schwerwiegenden systemischen Erkrankungen auswirken. Die Arbeit mit aufdeckender Hypnotherapie ermöglicht es dem Organismus in vielen Fällen, die Symptomatik aufzulösen. Oft sind jedoch zusätzlich begleitende Maßnahmen sinnvoll, um diesen Prozess zu fördern.

Im Arbeits- und Beziehungs-Kontext kann aufdeckende Hypnotherapie sinnvoll sein, wenn Sie sich blockiert fühlen, wenn Sie beruflich auf keinen grünen Zweig kommen, obschon Sie sich mit viel Liebe und Einsatz Ihrer Arbeit widmen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie Ihren Erfolg selbst sabotieren. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie auf manche Dinge völlig unverhältnismäßig oder impulsiv reagieren und starke Stressreaktionen bei sich feststellen. Wenn Sie immer wieder Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, gefährden, weil „etwas in Ihnen drin“ sich völlig daneben benimmt. Wenn Sie immer wieder Probleme und Konflikte in Ihrem Umfeld erleben, die nach dem gleichen Muster ablaufen. Wenn es Menschen gibt, die Sie verletzt oder enttäuscht haben und denen Sie einfach nicht verzeihen können, auch wenn Sie vielleicht spüren, dass Sie sich selbst mit diesem Problem blockieren, und anderes mehr.

Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie schulmedizinisch gesund sind, sich jedoch eingeschränkt und blockiert, nicht „im Fluß“ oder gestresst fühlen. Von solchen Menschen wird eine Intensiv-Sitzung bei Dr. Mettner oftmals wie ein gewaltiger Durchbruch erlebt.

Dr. Mettner wird Ihnen in einem ersten unverbindlichen Vorgespräch sagen, ob die aufdeckende Hypnotherapie für Sie geeignet ist.

### **Wie läuft eine solche Therapie ab?**

Nach dem Vorgespräch werden wir an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils vier bis fünf Stunden miteinander arbeiten. Bitte nehmen Sie sich für diese Tage eine Auszeit von allen anderen Verpflichtungen und kommen Sie möglichst auch allein. Sie brauchen Zeit und Muße zur Verarbeitung und Integration.