

Hypnose und Hypnotherapie

Wirksame Hilfe bei psychischen Störungen – darüber informiert Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie

Alle psychischen Störungen haben eines gemeinsam: Die Zahl der Betroffenen steigt von Jahr zu Jahr. Aktuelle Daten des DAK-Gesundheitsreport besagen, dass im Jahr 2016 in deutschen Betrieben ein bisheriger Höchststand an Fehltagen zu verzeichnen war – und das aufgrund psychischer Erkrankungen.

Depressionen, Ängste, Burn-Out, psychosomatische Störungen – all diese Erkrankungen und Störungen der Gesundheit steigen seit Jahren an und werden weiter steigen. Veraltete Therapiemethoden und Medikamente, die zum größten Teil aus den 50er und 60er-Jahren stammen, verschlimmern eher die Lage, als das sie zu einer Besserung beitragen (Quelle: DGPPN, Ärzte Zeitung 28. Dezember, 2016 DGPPN Kongress Aachen)

Dabei gibt es moderne Therapieverfahren, die große Erfolge vorweisen. Die klinische Hypnose und die Hypnotherapie nach Milton Erikson sind nur zwei erfolgreiche Verfahren, mit denen psychische Störungen behandelt werden



Wenn alles zuviel wird: Chronischer Stress und Belastungssituationen können psychosomatische Störungen nach sich ziehen. Foto: pathdoc - Fotolia

können. Beides eingesetzt in einer psychotherapeutischen Sitzung führt zu aufklärenden Prozessen und legt verborgene Ressourcen wieder frei.

Hypnotherapie kann bei fast allen Krankheitsbildern angewandt werden für die auch die Psychotherapie indiziert ist. Hypnose ist eine Methode, in der die Patienten in einen

nach innen gerichteten entspannten Zustand kommen. Das bewusste Denken tritt in den Hintergrund, um damit die Aufmerksamkeit auf unbewusste Stärken und längst vergessene Fähigkeiten zu richten.

Hypnose dient auch der Klärung verdrängter Verletzungen und Traumata, die sehr

häufig noch aus der Kindheit präsent sind und die die Betroffenen meist ein Leben lang beschäftigen. Gleichzeitig hat Hypnose auch einen sehr entspannenden Effekt. Die Patienten fühlen sich deutlich entlasteter und befreiter. Körperzentriertes Arbeiten sowie biografisches Aufarbeiten

verdrängter Traumata lösen Blockaden, sodass

sich statt Angst und Depression immer mehr Ruhe und Gelassenheit einstellen wird.

Hans J. Martin wendet in seiner Kasseler Praxis all diese Verfahren an, die mittlerweile auch von immer mehr psychosomatischen Kliniken genutzt werden und im europäischen Ausland längst Standard sind. (nh)

Sprechstunde

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach, seit dem Jahr 2008 mit eigener Praxis in Kassel. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, Angst oder Angststörungen, Depressionen und Burn-Out-Syndrom.



Hans J. Martin

Ihre Fragen zum Thema Hypnotherapie beantwortet Hans J. Martin am Montag, 27. Februar, in der Zeit von 12 bis 14 Uhr. Sie erreichen die Telefonsprechstunde unter ☎ 05 61/2 03 14 86.

Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie

Unsere Schwerpunkte:

- Angst und Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stress / Burnout
- Einzel-/Gruppentherapie
- Systemische Angsttherapie
- Systemische Familientherapie
- Hypnose / Hypnotherapie
- Familien-/Paartherapie

Hans J. Martin NCT Coaching
Heilpraktiker für Psychotherapie · Tel. 0561 4500650
Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel
www.psychologischehilfe-kassel.de

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv

Wenn es ständig im Rücken schmerzt

Psychosomatisch-orthopädische Behandlung bei unspezifischen Rückenschmerzen



Schmerz, lass' nach: Nicht alle Rückenbeschwerden haben eine organische Ursache. Seelische Belastungen und psychosozialer Stress manifestieren sich häufig als Rückenschmerzen. Foto: Syda Productions - Fotolia

Bei etwa 85 Prozent aller Patientinnen und Patienten, die unter Rückenschmerzen leiden, lässt sich kein eindeutig krankhafter Befund an Wirbelsäule oder Bandscheibe finden, man spricht daher von unspezifischen Rückenschmerzen. Da sich seelische Belastungen und psychosozialer Stress oft als „Rückenschmerzen“ manifestieren, hat die Habichtswald-Klinik ein multimodales Behandlungskonzept entwickelt, bei dem sowohl die körperlichen Symptome wie auch mögliche seelische Auslöser behandelt werden. Die Patienten werden in enger fachübergreifender Zusammenarbeit

von einem Orthopäden, Psychotherapeuten, Allgemeinmedizinern, Physiotherapeuten, Masseuren, Körper-, Kunst- und Entspannungstherapeuten behandelt.

Bindungsstörungen

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse geben Hinweise darauf, dass sowohl frühe Bindungs- und Beziehungsstörungen in der Kindheit und Jugend wie auch länger anhaltender psychosozialer Stress im Erwachsenenalter zu unspezifischen Schmerzkrankungen, die oft den Rücken betreffen, führen können.

Daher werden die Patientinnen und Patienten in der Ha-

bichtswald-Klinik sowohl symptomatisch mit Physiotherapie, Massagen, Fango und Sportprogramm behan-

delt und haben parallel dazu beziehungsorientierte Psychotherapie einschließlich Entspannungsverfahren und Stressmanagement. Außerdem ist die kostenlose Nutzung der Kurhessentherme, die durch einen unterirdischen Lichtergang mit der Habichtswald-Klinik verbunden ist, möglich. Vor der stationären Aufnahme in die Habichtswald-Klinik sollten alle diagnostischen Untersuchungen des Rückens abgeschlossen sein, um Befunde, wie zum Beispiel akute Bandscheibenverfälle, auszuschließen. (nh)

Kontakt: Habichtswald-Klinik, Klinik für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde, Wigandstraße 1, Kassel, ☎ 05 61/3 10 80, Email: info@habichtswaldklinik.de

Sprechstunde

Dr. med. Gabriele Fröhlich-Gildhoff ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; zudem hat sie Ausbildungen in Gestalttherapie, analytischer Körpertherapie und Traumatherapie absolviert. Von 2000 bis 2012 war sie als Chefarztin in der Abteilung Psychosomatik und Traumatherapie Wicker-Klinik Bad Wildungen tätig. Seit 2012 ist sie Chefarztin der Abteilung Psychosomatik der Habichtswald-Klinik Kassel.



Dr. med. Gabriele Fröhlich-Gildhoff

Ihre Fragen zum Thema „unspezifische Rückenschmerzen“ beantwortet Dr. med. Gabriele Fröhlich-Gildhoff am Mittwoch, 1. März, in der Zeit von 15 bis 17 Uhr, unter ☎ 05 61/2 03 14 86.



Habichtswald-Klinik, Wigandstraße 1, 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe



Klinik für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde
Psychosomatik - Innere Medizin - Onkologie

Therapeutische Vielfalt ist unsere Einzigartigkeit, Erfahrung unsere Stärke.

Die Habichtswald-Klinik verbindet wissenschaftliche und komplementäre Medizin zu einer Ganzheitsmedizin. Ihre fachlichen Schwerpunkte setzt sie dabei in der Psychosomatik, der Inneren Medizin und der Onkologie. Zu Fragen der Aufnahme, der Kostenübernahme oder des Aufenthaltes in unserer Klinik beraten wir Sie gerne persönlich. Oder besuchen Sie uns im Web www.habichtswaldklinik.de.

Telefon 0800 890 11 00*
Fax 0800 732 73 80*
E-Mail info@habichtswaldklinik.de