

Guten Tag!

Mein Name ist Benedikt van Almsick und ich freue mich, dass Sie diese Information über mich in Ihren Händen halten. Ich bin Heilpraktiker und biete in meiner Praxis in Köln-Bayenthal als einen Schwerpunkt die Behandlung mit **medizinischer Heilhypnose** an.

Falls Sie nach Lektüre dieser Information noch Fragen haben, rufen Sie mich unter Tel. 0221-46780147 an, oder schicken Sie mir eine Mail: BvAlmsick@koelner-heilpraxis.de. Gerne können Sie auch ein **kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch** mit mir vereinbaren, in dem ich Ihnen Ihre Fragen zu meiner Arbeit beantworte.



Was genau ist medizinische Heilhypnose?

Sicher kennen Sie das Gefühl, dass einige Ihrer Handlungen, Gedanken und Urteile vollkommen automatisch ablaufen, ohne dass Sie darüber nachdenken oder es bewusst steuern können. Diese „Muster“ sind durch Erlebnisse, Erfahrungen und anerzogene Wert- und Moralvorstellungen geprägt worden und werden durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Wir wissen heute, dass **mehr als 80% unseres Verhaltens vom Unterbewusstsein gesteuert wird**, also praktisch unbewusst und völlig automatisch abläuft.

Leider ist nicht alles, was wir gelernt und verinnerlicht haben, richtig und gut für uns. Viele anerzogene Glaubenssätze wie „So etwas macht man nicht...“ oder „Du musst aber...“ schränken uns unnötig ein und behindern unsere freie Entfaltung. Auch Angst erlernen wir nicht nur durch reale Erlebnisse, sondern auch durch Warnungen in unserer Kindheit. Warnungen wie „Pass auf, Du fällst“ führen ja oft erst dazu, dass ein Kind wirklich fällt. In Extremfällen lernen wir so, dass die Welt gefährlich ist und wir in ständiger Angst leben müssen.

Selbst wenn wir als Erwachsene wissen, dass unsere eigenen Glaubenssätze falsch sind und bestimmte Muster und Ängste uns unnötig blockieren, kämpft unser Bewusstsein mit seinen 20% oft aussichtslos gegen die 80% des Unterbewusstseins. Unsere Muster sind meist sehr tief und fest in uns verankert.

Mit Hilfe von Hypnose versuche ich, Ihr Unterbewusstsein direkt anzusprechen und davon zu überzeugen, anders zu reagieren. Gelingt dies, brauchen Sie nicht mehr mit 20% Bewusstsein gegen die 80% des Unterbewusstseins ankämpfen, sondern können 100% für die Erreichung Ihrer wirklichen Ziele nutzen.

Wann/wobei kann mir Hypnose helfen?

Hypnose wird allgemein häufig im Bereich **Motivationstraining, Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion** angewendet. Die *Medizinische Heilhypnose* konzentriert sich zusätzlich auf die Behandlung von Krankheiten. Hierbei können sowohl psychische Erkrankungen wie z. B. **Ess-, Lern-, Konzentrations-, Angststörungen, Depressionen und „Burnout“** behandelt werden, als auch Organfunktionen beeinflusst werden.

So können z. B. auch **Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Allergien** und einige **Sehstörungen** mit Hilfe der Heilhypnose behandelt werden. Hierbei ist die Hypnose jedoch häufig nur als begleitende Therapie einzusetzen. Auch Kinder mit **ADHS** oder **Lernstörungen** lassen sich, sofern sie selbst darunter leiden, oft sehr gut behandeln.

Wie läuft eine Behandlung ab? Verliere ich die Kontrolle? Erinnere ich mich an die Sitzung?

Eines vorab: Meine Hypnosensitzungen haben nichts mit dem zu tun, was Sie vielleicht aus Showhypnosen kennen! Sie bekommen bei den üblichen Sitzungen alles mit und können sich auch nach der Sitzung an alles erinnern. Ich kann Ihnen auch nichts suggerieren, was Sie nicht möchten!

Vor der ersten Hypnose führen wir ein Vorgespräch, in dem Sie mir genau schildern, welche Probleme Sie haben, wann diese auftreten, was sie verstärkt oder verbessert. Außerdem stelle ich Ihnen einige allgemeine Fragen darüber, wie gut Sie entspannen können und mit welchen Methoden und (Miss-)Erfolgen Sie bereits versucht haben die Beschwerden/Erkrankung zu heilen. Ich versuche auch, gemeinsam mit Ihnen eine Idee zu entwickeln, wie es überhaupt zu Ihren Beschwerden gekommen ist.

Aus diesen Informationen erarbeite ich dann individuell auf Ihre Situation zugeschnittene Suggestionen. Suggestionen sind im Prinzip einzelne Sätze, die Ihr Unterbewusstsein innerhalb einer Trance davon überzeugen sollen, anders (so wie wir das abgestimmt haben) zu reagieren. Für diese Ausarbeitung benötige ich in der Regel ein paar Tage, so dass die erste Hypnosensitzung erst einige Tage nach dem Vorgespräch stattfinden kann.

In der Sitzung selbst liegen Sie gemütlich und entspannt auf der Behandlungsliege, während ich neben Ihnen sitze und Sie hypnotisiere. In vielen Fällen ist die Hypnose aus Ihrer Sicht vollkommen passiv, d. h. Sie sprechen während der Sitzung nicht, müssen auch sonst nichts tun, außer mir zuzuhören und sich auf meine Worte zu konzentrieren.

Laufen alle Sitzungen so ab? Werde ich in Trance gar nichts gefragt?

Es gibt Anwendungsfälle, bei denen die rein passive Form der Hypnose nicht ausreicht. Dies ist dann der Fall, wenn wir z. B. in einer Hypnose analysieren möchten, woher Ihre Beschwerden kommen. In diesen Fällen kann es notwendig werden, in einer Hypnosesitzung miteinander zu sprechen, d. h. ich werde Sie während der Sitzung auch einige Dinge fragen, auf die Sie antworten. Auch Reaktionen auf Suggestionen oder Gefühle, die durch bestimmte Vorstellungen ausgelöst werden, werden dann häufig abgefragt. All dies erfolgt aber nicht in der ersten Sitzung und auch erst dann, wenn Sie dazu bereit sind und wir dies im Vorfeld bereits besprochen haben.

Dies sind auch Sitzungen, in denen in der Regel eine tiefe Trance notwendig ist, in der das Bewusstsein ausgeschaltet oder zumindest deutlich eingeschränkt ist. Dies führt dann oft dazu, dass Sie sich nach der Sitzung nicht daran erinnern können. Der Vorteil ist, dass so wirklich das Unterbewusstsein abgefragt wird und die Antworten sich nicht mit dem Bewusstsein, welches in der Regel viel von Phantasie und „Denken“ statt „Wissen“ geprägt ist, mischen.

Was ist Trance überhaupt?

Eine *Trance* beschreibt den Zustand, in den ich Sie versetze, um die Hypnosesitzung durchzuführen. Dies ist aber gar nicht so ein besonderer Zustand, wie man sich zunächst vorstellt. Es ist vielmehr ein Zustand der **Entspannung** und gleichzeitig **Konzentration**. Sie kennen diesen Zustand sogar aus dem Alltag.

Vielleicht kennen Sie folgende Situation: Sie fahren jeden Morgen mit dem Auto die gleiche Strecke zur Arbeit. Sie kennen diese Strecke in- und auswendig. Wie oft kommen Sie an Ihrem Ziel an und erinnern sich gar nicht mehr an die Fahrt? Dann waren Sie in einer Trance! Ihr Unterbewusstsein hat die Steuerung übernommen und Sie in einem Zustand großer Konzentration sicher ans Ziel geführt, während Ihr Bewusstsein sich entspannt hat und „in die zweite Reihe“ zurückgetreten ist. Wäre in dieser Situation eine Gefahrensituation eingetreten, hätten Sie wahrscheinlich sogar viel schneller reagiert, als wenn Sie sich die ganze Zeit bewusst mit der Fahrt, dem Schalten, Bremsen, etc. beschäftigt hätten.

Funktioniert das bei mir? Ich glaube, ich bin nicht hypnotisierbar!

Grundsätzlich ist JEDER hypnotisierbar. Allerdings müssen Sie sich auf die Hypnose einlassen, wofür zum einen der Wunsch, zum anderen aber auch das Vertrauen zum Therapeuten notwendig ist. Das Vertrauen muss sich erst einmal entwickeln, daher ist es auch gut, dass Sie die Sitzungen auch mit Ihrem Bewusstsein mitbekommen.

Probieren Sie es einfach aus!

Was kostet das?

Eine Hypnosesitzung kostet in der Regel 120,- EUR. Hinzu kommen in einigen Fällen zusätzlich die Kosten für das Vorgespräch und die Ausarbeitung der Suggestionstexte, wofür ich aber maximal weitere 80,- EUR berechne.

Wer erwartet mich?

Ich bin Heilpraktiker, seit 2009 in meiner Praxis in Köln-Bayenthal tätig. Seit 2009 beschäftige ich mich intensiv mit der medizinischen Heilhypnose, im März 2012 durfte ich in einem Bericht in **Punkt 12 (RTL)** die erstaunliche Wirkung der medizinischen Heilhypnose bei Essstörungen beweisen.

Benedikt van Almsick

Heilpraktiker

Bernhardstraße 105
50968 Köln (Bayenthal)
Tel.: 0221 – 46780147

BvAlmsick@koelner-heilpraxis.de

www.koelner-heilpraxis.de

[Facebook.com/HP.Benedikt.van.Almsick](https://www.facebook.com/HP.Benedikt.van.Almsick)

