

Hallo!

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

Falls Du nach dem Lesen dieser Information noch Fragen hast, schick mir gerne eine Mail: BvAlmsick@koelner-heilpraxis.de, oder buche ein [Informationsgespräch](#), in dem ich Dir Deine Fragen zu meiner Arbeit und der Hypnosetherapie beantworte.



Was genau ist medizinische Heilhypnose?

Sicher kennst Du das Gefühl, dass einige Deiner Handlungen, Gedanken und Urteile vollkommen automatisch ablaufen, ohne dass Du darüber nachdenken oder es bewusst steuern kannst. Diese „Muster“ sind durch Erlebnisse, Erfahrungen und anerzogene Wert- und Moralvorstellungen geprägt worden und werden durch Dein 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. Dies hat sich in letzter Zeit durch Corona oder den Ukraine-Krieg noch dramatisch verschlimmert.

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 spreche ich Dein Unterbewusstsein direkt an und versuche, es davon zu überzeugen, anders zu reagieren. Gelingt dies, brauchst Du nicht mehr mit 20% Bewusstsein gegen die 80% des Unterbewusstseins ankämpfen, sondern kannst 100% für die Erreichung Deiner 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 Hypnoset Sitzungen haben nichts mit dem zu tun, was Du vielleicht aus Showhypnosen kennst! Du bekommst bei den üblichen Sitzungen alles mit und kannst Dich auch nach der Sitzung an alles erinnern. Ich kann Dir auch nichts suggerieren, was Du nicht möchtest!

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

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

In der Sitzung selbst liegst Du dann gemütlich und entspannt auf der Behandlungsliege, während ich neben Dir sitze und Dich hypnotisiere. In vielen Fällen ist die Hypnose aus Deiner Sicht vollkommen passiv, d. h. Du sprichst während der Sitzung nicht, musst auch sonst nichts tun, außer mir zuzuhören und Dich 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 Deine Beschwerden kommen. In diesen Fällen kann es notwendig werden, in einer Hypnosesitzung miteinander zu sprechen, d. h. ich werde Dich während der Sitzung auch einige Dinge fragen, auf die Du antwortest. 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 Du dazu bereit bist und wir dies im Vorfeld bereits besprochen haben.

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

Was ist Trance überhaupt?

Eine *Trance* beschreibt den Zustand, in den ich Dich 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**. Du kennst diesen Zustand sogar aus Deinem Alltag.

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

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

Grundsätzlich ist JEDER hypnotisierbar. Allerdings musst Du Dich auf die Hypnose einlassen, wofür zum einen der Wunsch, zum anderen aber auch das Vertrauen zu mir als Therapeuten notwendig ist. Das Vertrauen muss sich erst einmal entwickeln, daher ist es auch gut, dass Du die Sitzungen auch mit Deinem Bewusstsein mitbekommst.

Probiere 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. Hypnosen sind mir eine Herzensangelegenheit!

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)

