

**Mag. Christina Steiner**  
**Klinische Psychologin**  
**Gesundheitspsychologin**

**Psychologische Beratung und Behandlung**  
**Klinische Hypnose**

Zu Ihrer Information:

### **Hypnose als Mittel zur positiven Veränderung**

Viele der Vorstellungen, die man sich so über Hypnose macht, gehören ins Reich der Fantasie. Eine allerdings ist zutreffend: **Dass es sich dabei um ein wirkungsvolles Instrument zur persönlichen Veränderung handelt.**

Der hypnotische Zustand ist ein Bewusstseinszustand, den man als Mittelding zwischen Wachen und Schlafen beschreiben kann. Bestimmte Gehirnregionen sind dabei hellwach und aufnahmebereit, andere wiederum völlig entspannt. Vollkommen entspannt ist auch der Körper mit der gesamten Muskulatur. Das ist gleichzeitig einer der Gründe, warum eine Hypnose als wohltuend und erholsam erlebt wird. (Übrigens trifft das Gesagte auch auf die Selbsthypnose zu, die Sie bei Interesse bei mir erlernen können.)

Ein weiteres Merkmal der hypnotischen Bewusstseinslage besteht darin, dass das Unbewusste zugänglicher ist als im Wachzustand. Blockaden und Grenzen, die uns unser logisches Denken im Alltag beschert, werden aufgehoben. **Dadurch kann das gesamte Potential des Unbewussten zur Problemlösung genutzt werden.** Bei der Frage, wie dies geschieht, drängen sich vielleicht Erinnerungen an Filmszenen auf. Diese zielen aber naturgemäß mehr auf das Erreichen von dramatischen Effekten ab, als auf die realistische Darstellung des psychologischen Alltags. In der psychologischen Praxis wird die Klientin/der Klient nur selten sprechen. Wenn Rückmeldungen gebraucht werden, dann funktioniert das leichter über Fingerzeichen. Ich selbst arbeite viel mit Suggestionen. Das bedeutet, dass mein Gegenüber sich einfach berieseln lässt von meinen Worten, die darauf ausgerichtet sind, **die gewünschten Veränderungen in Gang zu setzen.** Auf diese Weise gelingt es z.B., Redeanstöße aufzulösen und ruhig und sicher vor Publikum zu präsentieren. Auch andere **Ängste und Probleme können behandelt und Selbstvertrauen aufgebaut werden. Rauchentwöhnung und Gewichtsreduktion werden erleichtert.** Grundsätzlich kann eigentlich jedes Problem mit der Unterstützung von Hypnose angegangen werden. Das gleiche gilt auch umgekehrt: Für jedes Problem, das mit Hypnose gelöst werden kann, gibt es auch andere wirksame Mittel. Die Wahl der Methode erfolgt aufgrund verschiedener fachlicher Kriterien, zu denen auch die persönlichen Vorlieben der Klienten gehören. Aus meiner Erfahrung kann ich als Faustregel sagen: Wer sich vom Thema Hypnose angezogen fühlt, wird meist auch davon profitieren.

Bitte rufen Sie mich gerne an, wenn Sie Fragen zu einer Behandlung in meiner Praxis haben oder einen Termin vereinbaren möchten.

**Tel. 0664/381 36 52**

[christina.steiner@kabsi.at](mailto:christina.steiner@kabsi.at)

[www.psychologinnen.at/christina.steiner](http://www.psychologinnen.at/christina.steiner)

Psychologische Praxis  
Mag. Christina Steiner  
Hauptstraße 20  
2353 Guntramsdorf