

Dr. Albrecht Schmierer

GESUND WERDEN



Hypnosetraining zur
Schmerzkontrolle und
Heilungsunterstützung
nach Operationen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hypnos Verlag
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG
Esslinger Straße 40
70182 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-37-0

► Best.-Nr. CD 3009

1. Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Meinhard Gerstberger – Fotolia.com

Über diese CD

Für eine rasche Genesung nach operativen Eingriffen sind eine gute mentale Verfassung des Patienten und optimale Rahmenbedingungen von großer Bedeutung. Ängste, Schmerzen und die ungewohnte Umgebung des Krankenhauses stehen dem oftmals entgegen.

Diese therapeutische Hypnose-CD unterstützt die Schmerzkontrolle nach chirurgischen Eingriffen, ermöglicht eine maximale Stressreduktion und trägt so zu einer schnellen und angenehmen Heilung bei. Durch eine Fülle von Suggestionen lädt sie den Hörer dazu ein, nach innen zu gehen, seine aktuellen Sorgen und Nöte hinter sich zu lassen und die Aufmerksamkeit auf positive Erinnerungen an Gesundheit und Wohlbefinden zu lenken.

Bedingungen optimaler Heilung

Chirurgische Eingriffe sind für die meisten Menschen mit Ängsten verbunden. Schon vor einer Operation gehen einem allerlei Fragen durch den Kopf: Wird die Narkose oder Betäubung tief genug sein? Werde ich Schmerzen haben? Wird der Eingriff erfolgreich verlaufen oder werden Komplikationen auftreten? Zudem werden wir aus juristischen Gründen über alle nur denkbaren Risiken und Nebenwirkungen aufgeklärt – und so oft noch weiter verunsichert.

All das versucht man durch Prämedikation zu reduzieren: Vor der Operation werden beruhigende Medikamente verabreicht, die die Angst nehmen und sedierend wirken sollen. Aber ist man dadurch wirklich beruhigt oder nur zu träge zum Davonlaufen? Nach dem Eingriff führen Beruhigungsmittel oft zu Übelkeit und depressiver Stimmung, weil das Annehmen und Verarbeiten der Situation chemisch unterdrückt wurden. Muss das wirklich so sein?

Eigentlich sollte man vor einer Operation erst einmal Urlaub machen, gut schlafen und sich in Ruhe innerlich darauf vorbereiten, dass alles gut gehen wird. Durch eine einfühlsame und angstreduzierende Aufklärung sowie eine Prämedikation mit Hypnose können Nachbeschwerden, Übelkeit und depressive Verstimmungen nach dem Eingriff vermieden und die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen verringert werden. Denn die Heilung verläuft umso besser, je weniger Medikamente zuvor gebraucht wurden und je niedriger der Stresspegel war.

Eine optimale Genesung hängt aber auch von den äußeren Rahmenbedingungen und einer guten mentalen Verfassung nach der Operation ab: Wenn ich in einem Zimmer mit fünf anderen Patienten lande, die mir nachts keine Ruhe lassen, wenn die Überwachungsapparate oder der Fernseher mit ihrem Lärm dauernd reizen, wenn dicke Luft und Besucherscharen mein Wohlbefinden stören, dann hilft nur eines: nämlich abzuschalten, alle Außenwahrnehmungen zurückzufahren und sich nach innen zu konzentrieren. Je besser es mir nach meiner OP geht, je wohler ich mich fühle, umso schneller und leichter geht die Heilung.

So kann Selbsthypnose helfen

Die vorliegende CD unterstützt Sie wirksam dabei, rasch wieder auf die Beine zu kommen. Durch hypnotische Suggestionen erhalten Sie vielfältige Anregungen, nach innen zu gehen, die aktuellen Sorgen und Nöte hinter sich zu lassen und Ihre Aufmerksamkeit auf positive Erinnerungen an Gesundheit und Wohlbefinden zu lenken. Über Kopfhörer angewendet, ermöglicht es Ihnen dieses Selbsthypnoseprogramm, im wahrsten Sinne des Wortes »die Ohren zuzuklappen«, die Augen zu schließen und sich auf eine schöne Erfahrung

zu konzentrieren. Die äußere Umgebung wird zunehmend unwichtiger, Sie gehen in Ihren inneren Garten, in dem Sie nur schöne und angenehme Eindrücke zu sich durchdringen lassen. So sorgen Sie selbst durch Entspannung, gute Laune und innere Ausgeglichenheit für eine schnelle und optimale Heilung mit geringen Nachbeschwerden.

»Gesund werden« bewirkt eine größtmögliche Stressreduktion nach der Operation und trägt effektiv zur Schmerzkontrolle bei. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass in hypnotischer Entspannung weniger Schmerzmittel benötigt werden und der Heilungsprozess besser und schneller verläuft als unter Stressbedingungen; die Durchblutung wird verbessert, das Immunsystem stimuliert und die Freisetzung von Glückshormonen gefördert.

Anwendung

Bis zur vollständigen Genesung sollte die CD *mehrmals täglich* gehört werden, um für einen optimalen Verlauf der Heilung möglichst viel Zeit in Trance zu verbringen. Bei Schlafstörungen kann sie auch nachts jederzeit eingesetzt werden. Wenn Sie einmal nicht so viel Zeit haben, können Sie auch nur einen Teil anhören.

Die Anwendung wird normalerweise mit *Track 2* begonnen. Wenn Sie nach dem Anhören wieder wach werden wollen, stellen Sie Ihren CD-Spieler auf »*Wiederholen*«, so dass nach dem letzten Stück automatisch Track 1 zur Dehnung gespielt wird.

Wollen Sie aber – was für die Erholung und eine gute Heilung am besten ist – während des Anhörens einschlafen und dann tief und fest weiterschlafen, so starten Sie mit Track 2 *ohne Repeatmodus*. Die CD klingt dann mit der Musik aus und Sie können aus der Trance in einen tiefen Heilschlaf übergehen.

Zusätzliche therapeutische Unterstützung

Für viele Menschen ist der Trancezustand eine intensive seelische Erfahrung. In der Regel besteht dabei kaum ein Unterschied zwischen Life-Hypnosen und einer Selbsthypnose mit Hilfe einer CD.

Manche erleben in Trance jedoch Dinge, die sie selbst nicht genügend verstehen und verarbeiten können. Dann entsteht das Bedürfnis, sich mitzuteilen und auszusprechen. Bitte tun Sie dies sobald wie möglich mit einem Psychotherapeuten, der in Hypnose ausgebildet ist. Er kann Ihnen kompetent weiterhelfen.

Auch wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um für Ihre Gesundheit Selbsthypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich an einen Hypnotherapeuten wenden, der Ihnen hilft, Energie für sich selbst zu bekommen.

Adressen von Hypnotherapeuten und hypnotherapeutisch
arbeitenden Ärzten finden Sie im Internet unter
www.hypnose.de

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

Der Autor

DR. ALBRECHT SCHMIERER,
Studium der Zahnheilkunde sowie psychologische Ausbildung in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose, ist Zahnarzt in eigener Praxis. Die Therapie von Angstzuständen, die Behandlung von Patienten mit Würgereiz und die Schmerzkontrolle mit Hypnose sind seine Arbeitsschwerpunkte. Als einer der ersten setzte er schon in den frühen Neunzigerjahren Hypnosetonaufbänder ein.

Dr. Schmierer ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V., Mitglied internationaler Fachgesellschaften und hat zahlreiche Bücher, Aufsätze und CDs sowie Lehrmaterialien veröffentlicht.



Medizinische Hypnose

Häuser, Dr. med. Winfried:
Schmetterlinge im Bauch
Behandlung von Reizmagen und Reizdarm
durch medizinische Hypnose
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-28-8
► Best.-Nr. CD 3007

Häuser, Dr. med. Winfried;
Wambach, Susanne:
*Leistungsfähigkeit durch erholsamen
Schlaf. Aktive Schmerzkontrolle*
Medizinische Hypnose zur Therapie des
Fibromyalgiesyndroms
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-30-1
► Best.-Nr. CD 3008

Ertle, Dagmar; Fahle, Anette:
Blutdrucksenkung mit Hypnose
Selbsthypnosetraining zur Blutdruck-
regulierung und -senkung
Audio-CD, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-22-6
► Best.-Nr. CD 3005

Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:
Mentale Blasenkontrolle
Ein Programm zur mentalen
Blasenkontrolle
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-17-2
► Best.-Nr. CD 3004

Schmierer, Dr. Albrecht:
Locker lassen lernen
Schmerzfrei durch Hypnose-Training
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-03-5
► Best.-Nr. CD 1004

Unestahl, Lars-Eric:
Schlaftraining
Selbsthypnosetraining zum Einschlafen
und Durchschlafen
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-10-3
► Best.-Nr. CD 2004

Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de.
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur medizinischen Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Beginnen Sie die Anwendung mit Track 2. Wenn Sie danach wach werden wollen, stellen Sie den CD-Player auf »Repeat«, um zur Dehypnose das erste Stück zu hören.

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern!
Beachten Sie die Informationen im Booklet.