

# LOCKER LASSEN LERNEN

Dr. Albrecht Schmierer

Schmerzfrei durch  
Hypnosetraining



## **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](http://www.hypnos.de)

ISBN 978-3-933569-03-5

► Best.-Nr. CD 1004

3. Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen ([www.vbje.de](http://www.vbje.de))

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen ([www.kunststueck.info](http://www.kunststueck.info))

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: [pixelio.de](http://pixelio.de)

# Über diese CD

---

Schmerz ist ein komplexes Phänomen, das nicht objektiv zu fassen und daher schwer zu behandeln ist. Mit Hilfe dieses Selbsthypnosetrainings können Sie die Funktionen Ihres Körpers effektiv beeinflussen. Sie lernen, Ihre Schmerzen zu kontrollieren, zu reduzieren und nach einiger Zeit ganz zu vergessen. Ob Spannungskopfschmerz, Migräne oder Rückenschmerzen: Durch regelmäßige Anwendung der CD wird die Schmerzempfindung, -wahrnehmung und -interpretation bei akuten und chronischen Beschwerden nachhaltig verändert und so die Lebensqualität deutlich verbessert.

Die CD gibt Hilfe zur Selbsthilfe, um aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen herauszukommen. Denn Ihr bester Schmerztherapeut sind Sie selbst!

## Hypnose in der Schmerztherapie

Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde Hypnose zur Linderung von Schmerzen eingesetzt. Heute ist die medizinische Hypnose ein fester Bestandteil der modernen Schmerztherapie.

Aus seiner langjährigen Erfahrung mit Hypnose in der Zahnarztpraxis weiß der Autor, dass selbst schmerzhafteste Eingriffe wie die operative Entfernung von Weisheitszähnen in Hypnose völlig schmerzfrei erlebt werden können.

Doch auch bei der Behandlung lang andauernder Schmerzerkrankungen ist die Hypnotherapie wirksam. Dies belegt z. B. eine wissenschaftliche Studie an der Universität Göttingen, in der Patienten mit chronischen Schmerzen mit einer Kombination aus Verhaltenstherapie und Hypnose behandelt wurden: Die Schmerzintensität wurde deutlich verringert, depressive Stimmungen nahmen ab und der Verbrauch von Schmerzmitteln sank um 60 bis 75 Prozent.

## Wirkungsweise

Bei guter Konzentrationsfähigkeit tritt bereits beim ersten Arbeiten mit der CD eine deutliche Linderung oder gar völlige Auflösung der Beschwerden ein, die auch einige Zeit nach Ende der Behandlung noch anhalten kann. Durch regelmäßiges und konsequentes tägliches Üben wird auch bei schon seit langer Zeit bestehenden Schmerzen eine dauerhafte und nachhaltige Besserung erreicht.

Folgende Reaktionen auf die Suggestionen können vorkommen:

- Entspannung
- Schweregefühl, manchmal im Wechsel mit Leichtigkeit
- Müdigkeit, Schläfrigkeit und Schlaf, wenn Sie sich dies vor dem Anhören der CD vornehmen
- Anfängliche Schmerzverstärkung, beginnende Schmerzlinderung nach ca. 15 Minuten und Schmerzfreiheit je nach Hypnosebegabung nach ca. 25 Minuten
- Schlucken durch vermehrten Speichelfluss, als ob Sie einen Kloß im Hals hätten
- Kälteempfindung, besonders in den Armen und Händen, manchmal auch am Kopf
- Wärmeempfinden, z. B. im Bauchbereich
- Links-rechts-Unterschiede
- Taubheitsgefühl meist in den Händen und an der Stelle, die unempfindlich werden soll (Anästhesie)
- Muskelschlaffheit: Ein angehobener Arm fällt wieder herunter
- Muskelstarre: Arm bleibt starr in der Luft stehen
- Spontanes, unwillkürliches Heben eines Körperteils (Levitation)

- Muskelzucken und spontane Bewegung eines Körperteils, z.B. des Armes (ideomotorische Reaktionen)
- Kribbeln durch Durchblutungsänderung (Parästhesie)
- Geräusche, z. B. Bauchgeräusche (erhöhte Peristaltik)
- Erinnerungen an schöne Erlebnisse und Gefühle (Hypermesie)
- Zeitweises Vergessen unangenehme Erlebnisse und Gefühle (Amnesie)
- Innere Bilder (Visionen)
- Ruhige Atmung, ruhiger Kreislauf
- Bei Schwangeren: erhöhte Aktivität des Babys, das sich in Hypnose besonders wohl fühlt

## Indikationen

LOCKER LASSEN LERNEN kann zur Schmerzkontrolle bei allen chronischen und akuten Beschwerden eingesetzt werden, die durch Muskelanspannung sowie Krämpfe im Muskel-, Sehnen- und Gefäßsystem verursacht werden. Insbesondere bei folgenden Beschwerdebildern lässt sich mit der CD eine nachhaltige Linderung erreichen:

- Fehlregulationen der Muskel- und/oder Kiefergelenkfunktion (CMD)
- Chronische und akute Schmerzzustände infolge von Fehlbiss, Kiefergelenkserkrankungen, Zähneknirschen und -pressen
- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- Neuralgien
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Postoperative Schmerzen
- Nebenwirkungen schmerzhafter Eingriffe (z.B. in der Krebstherapie)

## Kontraindikationen

Bislang wurde von Anwenderinnen und Anwendern der CD über keinerlei Probleme oder Nebenwirkungen berichtet. Dennoch sollten Hypnose-CDs grundsätzlich nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt angewandt werden, wenn der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung besteht oder Sie unter Beschwerden leiden, für die keine medizinische Diagnose gestellt wurde.

## Anwendung

Die CD ist für die regelmäßige Anwendung zu Hause konzipiert und sollte über einen längeren Zeitraum, am besten *täglich zum Einschlafen*, eingesetzt werden. Auch wenn sich Ihre Beschwerden dabei schnell verringern, sollten Sie täglich üben!

Hören Sie die CD anfangs einige Male *vollständig* an, bis Sie gelernt haben, wie sich Selbsthypnose für Sie anfühlt, und Sie den Inhalt der CD kennen. Es wird Ihnen dabei zunächst kaum gelingen, die ganze Zeit konzentriert zuzuhören. Dies ist ganz normal und sogar ein deutliches Zeichen dafür, dass Sie gut in Hypnose gehen. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie immer schneller in die Selbsthypnose hineinkommen und keine lange Vorbereitung mehr brauchen. Dann können Sie die Anwendungszeit verkürzen, indem Sie Ihre tägliche Selbsthypnose Schritt für Schritt ein Stück später beginnen. Im Lauf der Zeit werden Sie ganz spontan entscheiden, an welcher Stelle Sie einsteigen möchten.

Bei jedem Anhören der CD, unabhängig von Dauer und Intensität Ihrer Erfahrung, sollten Sie abschließend unbedingt *Track 12 zur Dehypnose anhören* – auch wenn Sie sich gar nicht hypnotisiert gefühlt haben sollten.

# 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 Hypnosetonbänder 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:  
*Gesund werden*  
Hypnosetraining zur Schmerzkontrolle und  
Heilungsunterstützung nach Operationen  
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR  
ISBN 978-3-933569-37-0  
▶ Best.-Nr. CD 3009

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](http://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:**

Um eine dauerhafte Schmerzreduktion auch bei chronischen Beschwerden zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training erforderlich. Dazu sollte die CD möglichst täglich, zum Beispiel abends zum Einschlafen, angewendet werden.

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