

Vorwort

von Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Dieses Buch ist ein wahres Vergnügen! Ein berufener Fachmann macht die Leser fundiert mit den Möglichkeiten der Hypnose und der Selbsthypnose vertraut, einem Verfahren, das wie kaum ein anderes geeignet ist, zur Linderung und Selbstheilung von Problemen beizutragen, die so viele Menschen im Alltag plagen und oft unsägliches Leiden mit sich bringen – seien es Schlaflosigkeit, Neurodermitis oder Übergewicht. Hypnose hat in den vergangenen 20 Jahren enorm an Popularität und Ansehen gewonnen, was auf die vielseitige Anwendbarkeit und zahlreiche empirische Belege ihrer klinischen Wirksamkeit zurückzuführen ist. Eine Vielzahl von Untersuchungen zeigen, wie Hypnotherapie beispielsweise zur Schmerzbewältigung, aber auch bei psychischen Problemen, insbesondere bei Stress und seinen vielfältigen Folgeerscheinungen effektiv eingesetzt werden kann.

Hypnotherapie und Selbsthypnose leistet einen wichtigen Beitrag, mit den verstaubten Vorstellungen von Hypnose aufzuräumen und ihr den Platz in der Medizin und Psychotherapie zu geben, der ihr als nicht-invasive und kostengünstige Behandlungsmethode gebührt. Hypnose schafft einen natürlichen Zugang zu den eigenen seelischen und körperlichen Heilkräften, und in diesem Buch wird kompetent erklärt, wann man dazu die Unterstützung eines Therapeuten benötigt und wann man mit selbsthypnotischen

Maßnahmen allein weiterarbeiten kann. Der erfrischende Schwung der Darstellung und der Optimismus des erfahrenen Arztes Dr. Wolfgang Blohm, der aus seiner vielfältigen Praxis berichtet, geben auch Menschen mit chronischen Beschwerden Hoffnung, den Weg zur Gesundheit zu finden. Die Fallbeispiele sind nicht nur spannend und aufschlussreich für das Verständnis des Heilungsprozesses – die klugen Anleitungen zur Selbsthypnose machen es jedermann leicht, eine eigene Trance-Einleitung für ganz spezifische Probleme zu erarbeiten. Somit ist dies nicht nur ein Selbsthilfebuch, sondern auch ein bedeutender Beitrag zu dem so wichtigen Thema der Salutogenese: Wie kann man so mit sich umgehen, dass Stress erst gar nicht zur Krankheit führt? Und wie kann Selbsthypnose als zeitgemäße Meditationsform, gepaart mit spezifischem Störungswissen, dabei helfen?

Begeben Sie sich also auf eine Reise zu sich selbst. Entdecken Sie dabei Ihre inneren Kräfte und kehren Sie mit ihrer Hilfe zu Wohlbefinden und Lebensfreude zurück.