






Präsentation

-  Vollständiger Kurs-Roadmap (7 Kapitel)
 -  Hirnareale + Funktionen bei Hypnose
 -  Biomarker, Gene, Emotionen
 -  Fallbeispiele & Anwendungen
 -  Mit allen Bildern, Emojis, Visualisierungen
-

Vorgehensweise:

.





Präsentation


Hypnose als Medizin: Gehirn, Gene & Gewohnheiten meistern



Folie 1: Kursübersicht & Ziele

In dieser Fortbildung lernst du:

- Wie Hypnose Gehirn & Verhalten beeinflusst 
- Welche Hirnregionen & Biomarker beteiligt sind 
- Wie du Laster wie Rauchen, Stress & emotionales Essen transformierst 
- Wie Selbsthypnose im Alltag funktioniert 
- Anwendung der Amin-Methode & medizinische Evidenz

 Geeignet für medizinische Fachkräfte, Coaches & Therapeuten



Folie 2: Was ist Hypnose?

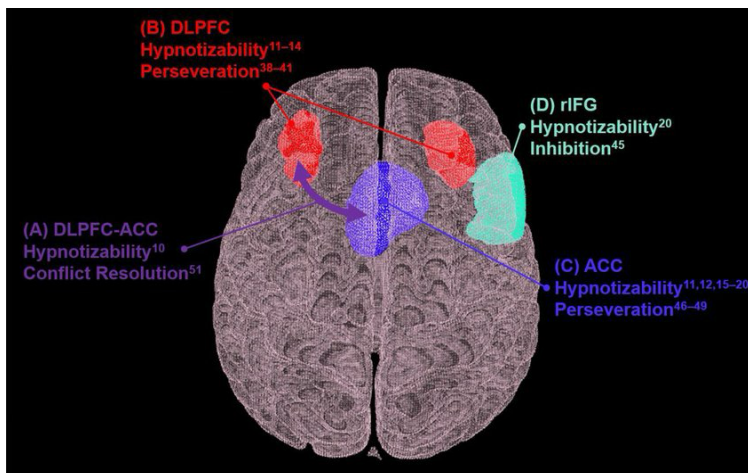
- Hypnose = veränderter Bewusstseinszustand mit Fokus und erhöhter Suggestibilität
- Vergleich: Wie beim „Vertiefen“ in ein Buch oder einen Film – Umwelt wird ausgeblendet
- EEG: Zunahme von Theta-Wellen (4–8 Hz), Alpha bleibt aktiv
- Gehirnareale:
 - ↓ DMN (Selbstkritik, Grübeln)
 - ↑ DLPFC (Fokus, Kontrolle)

📌 Funktion: Ermöglicht Zugriff auf das Unterbewusstsein (wie Türöffner zu alten Mustern)



Folie 3: Gehirn unter Hypnose

- Amygdala ↓ → weniger Angst



- Anteriore Insula ↑ → bessere Körperwahrnehmung
- ACC ↓ → weniger Konfliktstress
- DLPFC ↑ → Kontrolle und Fokus

🗨️ Analogie: Hypnose „dimmt das Alarmsystem“ im Gehirn – wie ein innerer Lautstärkeregler



Folie 4: Hypnotisierbarkeit & Test

- DLPFC + ACC Konnektivität = gute Trance-Fähigkeit
- Eye-Roll-Test 👁 = einfaches Screening
- rIFG: Hemmt Automatismen → besonders relevant bei Sucht

📌 Funktion: Je mehr Hirn-Kohärenz, desto besser greift die Suggestion



Folie 5: Hypnose gegen Angst

- Amygdala, ACC, Insula = überaktiv bei Phobien
- Hypnose senkt diese Areale, stärkt PFC
- Biomarker: Cortisol ↓, HRV ↑
- Fallbeispiel: Spritzenphobie verschwindet nach 2 Sitzungen

🧠 Hirn lernt, Sicherheit zu „fühlen“ – nicht nur zu denken



Folie 6: Hypnose bei Schmerzen

- ACC & Insula ↓ → Schmerzsignal wird emotional neutraler
- Endorphine ↑ → körpereigene Schmerzmittel aktiviert
- Bildgebung zeigt: Hypnose ≠ Placebo

📌 Funktion: Hypnose aktiviert das „innere Morphin-System“



Folie 7: Epigenetik & Hypnose

- FKBP5, NR3C1 ↓ → weniger Stressantwort
- BDNF ↑ → neue Lernpfade & Resilienz
- Histon-Acetylierung ↑ → bessere Genexpression für Heilung

📌 Funktion: Hypnose verändert nicht nur Denken – sondern auch Gene



Folie 8: Raucherentwöhnung mit Hypnose

- Alter Loop: Stress → Zigarette → Dopamin → Sucht
- Neuer Loop: Suggestion → Entspannung → Freiheit
- Erfolgsquote: Bis zu 60 % Rauchfreiheit

🧠 Neuprogrammierung: ACC + OFC werden neu verschaltet



Folie 9: Hypnose gegen emotionales Essen

- Stressessen: Cortisol ↑ → Craving ↑
- Suggestion: „Ich wähle, was mir guttut“
- Insula & Belohnungssystem werden neu gekoppelt

📌 Funktion: Körper & Emotion statt Kalorien im Fokus



Folie 10: SWOT-Analyse Hypnose

- Stärken: Effizient, tiefgreifend, kombinierbar
- Schwächen: Anleitung nötig, nicht jeder reagiert gleich
- Chancen: Public Health, Klinik, Coaching
- Risiken: Missbrauch durch Laien → Schulung nötig



Folie 11: Selbsthypnose im Alltag

- Techniken: Countdown, Atmung, Körperscan
- Zeit: 3×5 Minuten täglich
- Ziel: Klar formulierte, emotionale Suggestionen

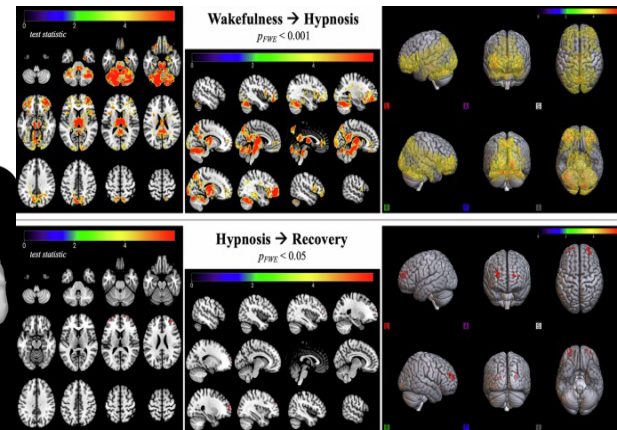
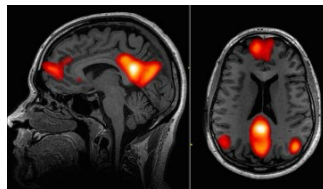
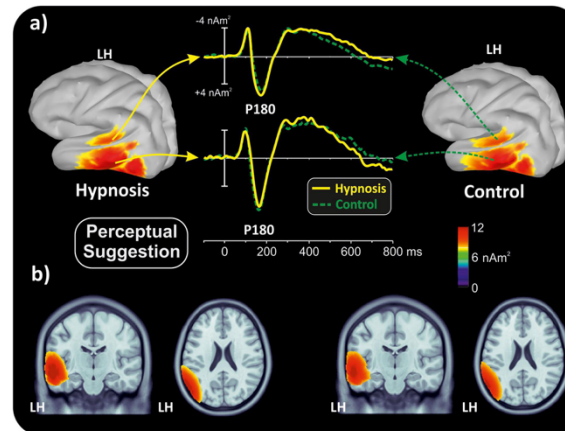
📌 Beispiel: „Ich bin leicht & frei“ täglich 2 Wochen → neuronale Stabilität



Folie 12: Fallbeispiele aus der Praxis

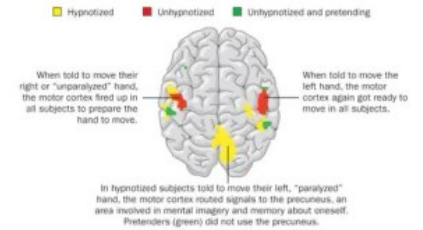
- Fall 1: Raucherin = Nichtraucherin nach 1 Sitzung
- Fall 2: HRV-Messung zeigt Stresslevel sinkt in 4 Minuten
- Fall 3: Gewichtsabnahme durch Suggestion „Ich wähle Gutes“

Alle mit fMRT + Cortisolspiegel überprüft

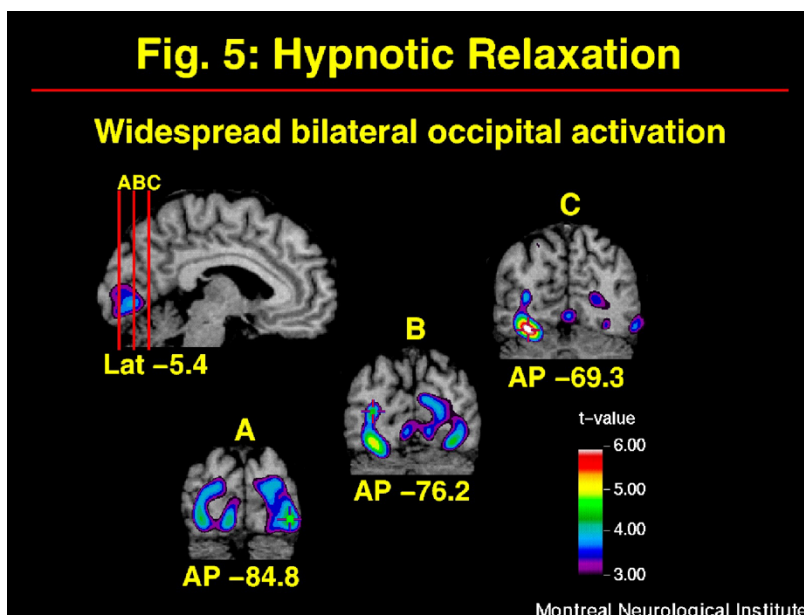


Your brain on hypnosis

Studies show hypnosis reroutes brain signals. Hypnotized people who are told that their left hand is paralyzed show brain patterns (yellow) that differ from those who aren't hypnotized (red) and from those who aren't hypnotized but are told to pretend their left hand is paralyzed (green).



Folie 13: Medizinische Evidenz – Meta-Analyse





Folie 14: Amin-Methode (komplementärmedizinisch)

- Complete advanced medicine
- Kombination: Hypnotherapie + Genanalyse + fMRT + Coaching
- Gehirnareale: Amygdala ↓, PFC ↑
- Epigenetik: FKBP5 ↓, BDNF ↑
- Anwendung: Burnout, Trauma, Leistungstraining
- Nanotechnologie
- BCI

📌 Hirn → Hormon → Verhalten = Heilschleife
