



Dr. rer. nat. Manuela Vanheiden & Stin Niels Musche

WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE FÜR DIE WIRKSAMKEIT DER HYPNOSE

Die kleine wissenschaftliche Hypnose-Fibel von A - Z



WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE FÜR DIE WIRKSAMKEIT DER HYPNOSE

Die kleine wissenschaftliche Hypnose-Fibel von A - Z

Dr. rer. nat. Manuela Vanheiden & Stin Niels Musche

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieser Publikation sind sorgfältig recherchiert, dennoch haften die Autoren nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte, ebenso wenig wie für die Ausführung der Empfehlungen und Vorschläge. Für etwaige Folgen der Anwendung wird keine Haftung übernommen.

Jegliche Darstellungen und Handlungsempfehlungen stellen ausdrücklich keine Heilversprechen dar. Eine Heilung durch die Anwendung kann weder garantiert, noch versprochen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument / Handbuch darf - auch Auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Herausgebers vervielfältigt oder die Inhalte entgeltlich oder unentgeltlich verbreitet werden.

Herausgeber: Stin-Niels Musche

Autoren: Dr. rer. nat. Manuela Vanheiden & Stin-Niels Musche

INHALT

VORWORT	1
ADHS.....	3
Bessere Langzeitergebnisse für die Hypnotherapie als für KVT bei Erwachsenen mit ADHS: Ergebnisse einer sechsmonatigen Nachbeobachtung.....	3
Der Einfluss hypnotischer Suggestionen auf die Reaktionszeiten bei kontinuierlichen Leistungstests bei Erwachsenen mit ADHS und gesunden Kontrollpersonen	4
ANÄSTHESIE UND OPERATIVE EINGRIFFE.....	4
Hypnose als alleinige Anästhesie zur Entfernung von Hauttumoren bei einer Patientin mit multipler chemischer Empfindlichkeit	4
Wirkung der intravenösen (IV) Sedierung auf die Zufriedenheit der Patienten nach Kataraktoperation mit topischer Anästhesie.....	5
Wirksamkeit der Selbsthypnose auf die Linderung von experimentellen Zahnschmerzen: Eine randomisierte Studie.....	6
Ergebnisse der Hypnose kombiniert mit Lokalanästhesie während der Leisten-Reparatur: Eine Pilotstudie	7
Wirksamkeit der Hypnose bei Erwachsenen, die sich einem chirurgischen Eingriff oder medizinischen Verfahren unterziehen: Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien	7
Update der postoperativen Schmerztherapie nach Pectus Excavatum Repair	8
Die günstige Wirkung der Hypnose in der elektiven Herzchirurgie: Eine Vorstudie.....	8
Die Auswirkungen der Hypnose / Geführte Bildersprache auf den postoperativen Verlauf von Kindern.....	9
Effekte der Entspannung und geführte Imagination auf die Kniekraft, die Wiederbelebung der Angst und Schmerzen nach der vorderen Kreuzbandrekonstruktion.....	9

Wirkung der Hypnose auf die Induktion der Lokalanästhesie, Schmerz- wahrnehmung, Kontrolle der Blutung und Angst während der Extraktion dritter Molaren: Eine Fallkontrollstudie.....	10
Auswirkungen positiver Suggestionen auf die Notwendigkeit der Transfusion von roten Blutkörperchen in der orthopädischen Chirurgie.....	11
Die Effektivität der klinischen Hypnose bei der Magenspiegelung: Ein Fallstudienbericht.....	12
Wirksamkeit der klinischen Hypnose bei der Verbesserung der Lebensqualität von todkranken Krebspatienten.....	12
Wirksamkeit eines meditationsbasierten Stressabbau-Programms zur Behandlung von Angststörungen	13
Die Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation auf kognitive Prozesse und Wirkungen bei Patienten mit früherer Depression.....	13
Die Auswirkungen der Hypnose auf Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit bei Hämodialysepatienten: Ein klinischer Bericht. Internationale Zeitschrift für Klinische und Experimentelle Hypnose	14
Autogenes Training zur Reduzierung von Ängsten bei Krankenpflege- schülern: Randomisierte kontrollierte Studie	14
Telehypnose bei der Behandlung jugendlicher Schulverweigerung.....	15
AUTISMUS.....	16
Symptome als Lösungen: Hypnose und Biofeedback für die autonome Regulierung bei Störungen des Autismus-Spektrums.....	16
Hypnose für Asthma und Stimmband Dysfunktion bei einem Patienten mit Autismus	17
DIABETES	17
DISSOZIATIVE STÖRUNGEN	18
Eine randomisierte kontrollierte klinische Studie einer hypnosebasierten Behandlung für Patienten mit Konversionsstörung, motorischer Art	18
Ego-State-Therapie für selbstverletzendes Verhalten.....	18

ENURESIS	19
Hypnose bei 53 Kindern mit Angststörungen, nächtlicher Enuresis oder Schlaflosigkeit.....	19
FIBROMYALGIE.....	20
Die Wirkung von geführter Imagination und Amitriptylin auf den täglichen Fibromyalgie-Schmerz: Eine prospektive, randomisierte, kontrollierte Studie.....	20
Mehrkomponenten-Kognitive-Verhaltenstherapie mit Hypnose zur Behandlung von Fibromyalgie: Langzeitergebnisse	20
FLUGANGST.....	21
Die Verwendung der Hypnose für Flugzeug-Phobie mit zwanghaftem Charakter: Eine Fallstudie	21
GEBURT UND SCHWANGERSCHAFT.....	22
DIE WIRKSAMKEIT DER HYPNOSEINTERVENTION FÜR DIE GEBURT: EINE EXPERIMENTELLE STUDIE.....	22
Evidenzbasierte klinische Hypnose für Geburtshilfe, Geburt und Frühgeborenenarbeit	23
Die Wirksamkeit der Hypnose als Intervention bei Wehen und Entbindungsschmerzen: Eine umfassende methodische Überprüfung.	24
Behandlung von hartnäckigem Brechreiz der Schwangerschaft mit Hypnose: Vier Fälle.....	25
HAUTERKRANKUNGEN.....	26
Hypnose in der Dermatologie.....	26
HERZ.....	26
Ein systematischer Überblick über Entspannung, Meditation und geführte Bildersprache für das Symptomanagement bei Herzinsuffizienz.....	26
Die Auswirkungen der Hypnose auf die Herzfrequenzvariabilität	27

HIV.....	28
Hypnose zur Behandlung von HIV-Neuropathischen Schmerzen: Ein vorläufiger Bericht.....	28
HÖHENANGST.....	29
THE HYPNOTIC BELAY (DIE HYPNOTISCHE SICHERUNG) IM ALPINEN ALPINISMUS: DIE ANWENDUNG DER SELBSTHYPNOSE ZUR BEHEBUNG VON SPORTVERLETZUNGEN UND ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG.....	29
IMMUNSYSTEM.....	30
Auswirkungen der Hypnose auf die Immunantwort: B-Zellen, T-Zellen, Helfer- und Suppressorzellen	30
KREBS.....	31
Randomisierte kontrollierte Studie einer kognitiv-behavioralen Therapie plus Hypnoseintervention zur Kontrolle von Müdigkeit bei Patientinnen mit Brustkrebs.....	31
Randomisierte Studie einer Hypnose Intervention zur Behandlung von Hitzewallungen bei Brustkrebsüberlebenden	31
Hypnose für die Behandlung von Schmerzen und Stress bei Kindern mit Krebs: Eine systematische Überprüfung der Wirksamkeit und Methodik im Zusammenhang mit Hypnose Interventionen	32
Hypnose für Übelkeit und Erbrechen bei Krebs-Chemotherapie: Eine systematische Überprüfung der Forschungsergebnisse.....	33
Hypnose in der perioperativen Behandlung der Brustkrebschirurgie: Klinischer Nutzen und mögliche Implikationen	34
Müdigkeit bei Brustkrebs Strahlentherapie: Eine erste randomisierte Studie der kognitiven Verhaltenstherapie plus Hypnose.....	34
Randomisierte klinische Studie einer kurzen Hypnoseintervention zur Kontrolle von Nebenwirkungen bei Patientinnen mit Brustoperationen	35
Randomisierte Hypnosestudie zur Linderung von Schmerzen und Angstzuständen bei erwachsenen Krebspatienten mit Knochenmark- prozeduren.....	35

KOPFSCHMERZEN	36
Selbst-Hypnose-Training für Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen	36
Chronischer täglicher Kopfschmerz: Hilfe zur Selbsthilfe für Jugendliche mit Selbsthypnose	37
Eine Meta-Analyse der Hypnose bei chronischen Schmerzproblemen: Ein Vergleich zwischen Hypnose, Standardpflege und anderen psychologischen Interventionen	38
NOTFALLMEDIZIN	39
Eine hypnotische Suggestion: Eine Review über Hypnose in der klinischen Notfallmedizin.....	39
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)	40
Zusatznutzen von Hypnose und kognitiver Verhaltenstherapie bei der Behandlung von akuten Belastungsstörungen	40
Hypnose bei PTBS: Evidenzbasierte Placebo-kontrollierte Studien	41
Hypnose zur Behandlung von Posttraumatischer Belastungsstörung	42
Posttraumatische Belastungsstörung mit Hypnose und Rückspultechnik erfolgreich bewältigt: Zwei Fälle bei geburtshilflichen Patienten.....	42
Hypnotherapie in der Behandlung von chronisch kampfbezogenen PTBS-Patienten mit Schlaflosigkeit: Randomisierte, Zolpidem-kontrollierte klinische Studie	43
PSYCHOGENER HUSTEN	44
Psychogener Husten in der Kindheit behandelt mit Selbst-Hypnose	44
RAUCHERENTWÖHNUNG	45
Hypnotherapie ist effektiver als Nikotinersatztherapie zur Raucherentwöhnung: Ergebnisse einer randomisierten kontrollierten Studie	45
Hypnose zur Raucherentwöhnung: Eine randomisierte Studie	45
Klinische Hypnose für die Raucherentwöhnung: Vorläufige Ergebnisse einer Intervention in drei Sitzungen	46
Alternative Raucherentwöhnungs Hilfe: Eine Meta-Analyse von randomisierten kontrollierten Studien	47

Rauchfreiheit: Integration hypnotischer Methoden und des beschleunigten Rauchens zur Erleichterung der Raucherentwöhnung.....	47
Leistung durch Geschlecht in einem Stop-Smoking-Programm bestehend aus einer Kombination aus Hypnose und Aversion.....	48
REIZDARM.....	48
Hypnotherapie bei Reizdarmsyndrom: Auditierung von eintausend erwachsenen Patienten.....	48
Hypnose Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen: Ein umfassender Überblick über die Empirische Evidenz.....	49
Langfristiger Erfolg der Darm-gerichteten Gruppenhypnose bei Patienten mit refraktärem Reizdarmsyndrom: Eine randomisierte kontrollierte Studie.....	50
Kontrollierte Studie der Hypnotherapie in der Behandlung von schweren refraktären Reizdarmsyndrom.....	51
SCHIZOPHRENIE.....	51
Eine explorative Studie über die hypnotische Kapazität von schizophrenen und Borderlinepatienten in einem klinischen Umfeld.....	51
SCHLAGANFALL.....	52
Hypnose für die Rehabilitation nach Schlaganfall: Sechs Fallstudien.....	52
Hypnotherapie zur Reduzierung der Muskelspannung nach dem Schlaganfall in Indonesien.....	53
SCHMERZEN.....	54
Hypnose für die chronische Schmerztherapie: Eine neue Hoffnung.....	54
Gezielte Anregung mit somatischer Verankerungstechnik: Schnelle Selbsthypnose zur Schmerztherapie.....	54
Metaanalyse einer hypnotisch induzierten Analgesie: Wie effektiv ist Hypnose?.....	55
Eine randomisierte kontrollierte Studie der Hypnose im Vergleich zu Biofeedback für Erwachsene mit chronischen Rückenschmerzen.....	56
Randomisierte Hypnosestudie als Schmerz- und Symptommanagementstrategie bei Erwachsenen mit Sichelzellerkrankheit.....	56

Eine Pilotstudie über die Wirksamkeit von geführten Bildersprache mit progressiver Muskelentspannung, um chronische Schmerzen und Mobilitätsschwierigkeiten bei Arthrose zu reduzieren.....	57
Audio-Recorded Guided Imagery Behandlung reduziert funktionelle Bauchschmerzen bei Kindern: Eine Pilotstudie	58
Eine randomisierte kontrollierte Studie von Hypnose bei Verbrennungswunden.....	58
Metaanalyse einer hypnotisch induzierten Analgesie: Wie effektiv ist Hypnose?	59
Auswirkungen des Selbst-Hypnose-Training und EMG Biofeedback-Entspannungstrainings auf chronische Schmerzen bei Menschen mit Rückenmarksverletzungen	59
Hypnose zum Schmerzmanagement.....	60
SEXUALSTÖRUNGEN	60
Wirksamkeit der Hypnose zur Behandlung des Vulvar-Vestibulitis-Syndroms	60
STRESS	61
Hypnose zur Bewältigung von Leiden bei medizinischen Eingriffen: Eine Metaanalyse.....	61
SUCHT	61
Intensivtherapie: Hypnose bei der Behandlung von Drogenmissbrauchsstörungen	61
TINNITUS	62
Wirksamkeit der Selbsthypnose bei Tinnitus Linderung.....	62
TONSILLEKTOMIE	63
Effekte der therapeutischen Suggestion unter Anästhesie auf Ergebnisse bei Kindern nach der Tonsillektomie	63
WARZEN	63
Effekte der Behandlungen von Warzen mit hypnotischer Regression, Placebo und Salicylsäuren.....	63

Hypnotherapie bei Warzen (Verruca Vulgaris): 41 aufeinanderfolgende Fälle mit 33 Heilungen	64
WECHSELJAHRE	65
Hypnose für Hitzewallungen bei postmenopausalen Frauen Studie: Ein Studienprotokoll einer laufenden randomisierten klinischen Studie	65
WUNDHEILUNG	65
Kann die medizinische Hypnose die postoperative Wundheilung beschleunigen? Ergebnisse einer klinischen Studie	65
NICHTMEDIZINISCHE THEMEN	66
GLÜCK	66
Der Einsatz von Hypnose in der Therapie zur Steigerung des Glücks	66
LERNEN	68
Hypnose um das Lernen einer Zweitsprache zu verbessern	68
Die Auswirkung hypnotischer Trainingsprogramme auf die Studienleistung von Studierenden	68
SPORTPERFORMANCE	69
Die Auswirkungen der Hypnose auf Flow-Zustände und Drei-Punkte- Wurfleistung bei Basketball-Spielern	69
Effekte der Hypnose auf Flow-Zustände und Golf-Leistung	69
Verbesserung der Vorstellung durch Hypnose: Ein Performance-Hilfsmittel für Sportler	70
SUGGESTIBILITÄT	70
Hypnose, Hypnosefähigkeit und Behandlung	70
FORENSIK	71
Verbrechen mit Hypnose lösen	71

DR. RER. NAT. MANUELA VANHEIDEN	72
STIN-NIELS MUSCHE	74

VORWORT

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

ist es Ihnen schon einmal passiert, dass jemand Sie in der Praxis, bei einem Vortrag oder an anderer Stelle gefragt hat, ob Hypnose überhaupt funktioniert? Es gibt immer wieder Menschen, für die Hypnose Humbug oder auch Hokusfokus ist. Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen die Wirksamkeit Ihrer Arbeit zu untermauern und zu unterstützen, wenn Sie auf Menschen treffen, die genau dies von der Hypnose denken.

Sie lesen dieses Werk wahrscheinlich gerade, weil Sie an wissenschaftlichen Forschungsergebnissen zur Hypnose oder auch Hypnosetherapie interessiert sind. Mit diesem Buch haben Sie sich ein wunderbares Fundstück gesichert, welches so im deutschen Sprachraum einmalig ist, da es nirgends eine gesammelte Übersicht über die verschiedenen Studien über die Wirksamkeit der Hypnose gibt.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Überblick über einige wissenschaftliche Studien bei medizinischen Anwendungsgebieten der Hypnosetherapie und Achtsamkeitspraxis verschaffen. Uns ist es ein Anliegen, dass Sie als Therapeut/in für ihre Klienten im Blick haben, dass es bereits zahlreiche fundierte wissenschaftliche Studien auf diesem Gebiet gibt. Oft wird die Hypnosetherapie noch als Humbug abgetan, auch Mediziner und Psychologen kennen die Effizienz der Hypnose nicht, weil sie nicht von den Studien wissen. Mit dieser kleinen Fibel überzeugen Sie in der Praxis mit wissenschaftlichen Hintergrundwissen und zeichnen sich so als Experte auf ihrem Gebiet aus.

VORWORT

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

ist es Ihnen schon einmal passiert, dass jemand Sie in der Praxis, bei einem Vortrag oder an anderer Stelle gefragt hat, ob Hypnose überhaupt funktioniert? Es gibt immer wieder Menschen, für die Hypnose Humbug oder auch Hokusfokus ist. Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen die Wirksamkeit Ihrer Arbeit zu untermauern und zu unterstützen, wenn Sie auf Menschen treffen, die genau dies von der Hypnose denken.

Sie lesen dieses Werk wahrscheinlich gerade, weil Sie an wissenschaftlichen Forschungsergebnissen zur Hypnose oder auch Hypnosetherapie interessiert sind. Mit diesem Buch haben Sie sich ein wunderbares Fundstück gesichert, welches so im deutschen Sprachraum einmalig ist, da es nirgends eine gesammelte Übersicht über die verschiedenen Studien über die Wirksamkeit der Hypnose gibt.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Überblick über einige wissenschaftliche Studien bei medizinischen Anwendungsgebieten der Hypnosetherapie und Achtsamkeitspraxis verschaffen. Uns ist es ein Anliegen, dass Sie als Therapeut/in für ihre Klienten im Blick haben, dass es bereits zahlreiche fundierte wissenschaftliche Studien auf diesem Gebiet gibt. Oft wird die Hypnosetherapie noch als Humbug abgetan, auch Mediziner und Psychologen kennen die Effizienz der Hypnose nicht, weil sie nicht von den Studien wissen. Mit dieser kleinen Fibel überzeugen Sie in der Praxis mit wissenschaftlichen Hintergrundwissen und zeichnen sich so als Experte auf ihrem Gebiet aus.

Diese Sammlung wissenschaftlicher Studien wird in Zukunft noch weiter ausgebaut und ergänzt. Sollte Ihnen eine wissenschaftliche Studie begegnen die unbedingt in diese Sammlung aufgenommen werden sollte, nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf unter:

Dr. Manuela Vanheiden
manuela.esslinger@hypnosezimmer.de

Stin-Niels Musche
info@hypnoschool.de

Aktualisierungen und Digitales

Möglicherweise wollen Sie auf dem Laufenden bleiben und erfahren, ob und wann es neue Studien oder wissenschaftliche Publikationen zum Thema Hypnose gibt. Unter Umständen möchten Sie die vorliegende Publikation auch gern als PDF-Datei haben.

Eine kostenfrei Version als PDF-Datei, sowie die Aktualisierungen finden Sie auf der Website:

www.hypnoschool.de/wissenschaft

ADHS

Bessere Langzeitergebnisse für die Hypnotherapie als für KVT bei Erwachsenen mit ADHS: Ergebnisse einer sechsmonatigen Nachbeobachtung

Die beschriebene, kontrollierte und randomisierte Nachbeobachtungs-Studie zeigt dass Hypnotherapie ein besseres Langzeitresultat bei Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung im Vergleich zu kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) erzielt. Die Ergebnisse der Behandlungen wurden mit ADHS Selbstbeurteilungs-Symptom-Skalen (BADDSS, SCL-16), psychiatrischen Skalen (SCL-90, BDI-II), einer Skala zur Erfassung der Lebensqualität (Q-LES-Q) und einer unabhängigen Evaluation (CGI) nachgehalten. In beiden Gruppen blieben die Therapie-Ergebnisse laut Selbstbeurteilung bestehen, doch unterschieden sich die Gruppen signifikant im allgemeinen psychischen Wohlbefinden, in Angst, Depression und ADHS Symptomen im Nachbeobachtungszeitraum, was indiziert dass Hypnosetherapie ein besseres Langzeit-Ergebnis erzielt. Hypnotherapie scheint eine brauchbare Methode zur Behandlung von ADHS bei Erwachsenen zu sein. Die Bewertungen unabhängiger Gutachter unterstützten die Ergebnisse qualitativ.

Originalartikel:

Seppo Hiltunen, Maarit Virta, Anita Salakari, Mervi Antila, Esa Chydeniu, Markus Kaski, Risto Vataja, Matti Iivanainen, Markku Partinen 2014. Better long-term Outcome for Hypnotherapy than for CBT in Adults with ADHD: results of a six-month follow-up. Contemporary Hypnosis and Integrative Therapy 30(3): 118–134

Der Einfluss hypnotischer Suggestionen auf die Reaktionszeiten bei kontinuierlichen Leistungstests bei Erwachsenen mit ADHS und gesunden Kontrollpersonen

Diese Studie zeigt an, dass hypnotische Suggestionen sowohl bei erwachsenen ADHS-Patienten als auch bei Kontrollpersonen die Reaktionszeiten bei der Daueraufmerksamkeitsaufgabe beeinflussen.

Originalartikel:

Virta, M., Hiltunen, S., Mattsson, M., & Kallio, S. 2015. The Impact of Hypnotic Suggestions on Reaction Times in Continuous Performance Test in Adults with ADHD and Healthy Controls. Plos One, 10(5). doi:10.1371/journal.pone.0126497

ANÄSTHESIE UND OPERATIVE EINGRIFFE

Hypnose als alleinige Anästhesie zur Entfernung von Hauttumoren bei einer Patientin mit multipler chemischer Empfindlichkeit

Eine Patientin mit multipler chemischer Sensitivität und früheren anaphylaktischen Reaktionen auf Lokalanästhetika wurde zur Entfernung eines Oberschenkel Tumors unter Hypnose als alleinige Anästhesie zugelassen. Das hypnotische Protokoll enthielt hypnotisch fokussierte Analgesie und einen präoperativen Schmerz Grenzwert-Test. Nach der Hypnose-Induktion wurde eine breite Exzision unter Erhaltung der tiefen

Faszie durchgeführt und der Tumor entfernt; die Herzfrequenz und der Blutdruck der Patientin stiegen während des Eingriffs nicht an. Als die Patientin aus der Hypnose kam, meldete sie keine Schmerzen und wurde sofort entlassen. Der beschriebene Fall bestätigt die Wirksamkeit der Hypnose und zeigt, dass sie in ausgewählten Fällen als alleinige Anästhesie wertvoll sein kann. Hypnose kann Schmerz Wahrnehmung und chirurgischen Stress als Ganzes, verglichen mit Anästhesiemedikamenten, gut verhindern.

Originalartikel:

Facco, E., Pasquali, S., Zanette, G., & Casiglia, E. 2013. Hypnosis as sole anaesthesia for skin tumour removal in a patient with multiple chemical sensitivity. *Anaesthesia*, 68(9), 961-965. doi:10.1111/anae.12251

Wirkung der intravenösen (IV) Sedierung auf die Zufriedenheit der Patienten nach Kataraktoperation mit topischer Anästhesie

Als Sedierung in der Augenchirurgie: Hypnose kann ein wirksames Mittel zur Kontrolle der Vitalzeichen in verschiedenen Intervallen des Beginns der ophthalmologischen Chirurgie im Vergleich zur intravenösen Sedierung sein. Die Angst der Patienten war in der Hypnose-Gruppe ähnlich wie in Gruppe der IV-Sedierung, aber die O₂-Sättigung war wünschenswert.

Originalartikel:

Tay, E. (n.d.). Effect of intravenous (IV) sedation on patient satisfaction after cataract surgery with topical anaesthesia. [Http://isrctn.org/](http://isrctn.org/). doi:10.1186/isrctn97320691

Wirksamkeit der Selbsthypnose auf die Linderung von experimentellen Zahnschmerzen: Eine randomisierte Studie

Durch die elektrische Stimulation des Zahnmarkes eines oberen Frontzahnes wurde eine gezielte, standardisierte Schmerzstimulation erzeugt. Der Schmerzreiz wurde mit einer visuellen Analogskala (VAS) bewertet. Die Schmerzgrenze unter Selbsthypnose war höher ($57,1 \pm 17,1$) als ohne hypnotische Intervention ($39,5 \pm 11,8$) ($p < 0,001$). Schmerz wurde auf der VAS mit Selbsthypnose ($4,0 \pm 3,8$) niedriger bewertet als im basalen Zustand ohne Selbsthypnose ($7,1 \pm 2,7$) ($p < ,001$). Die Selbsthypnose kann in der klinischen Praxis als Ergänzung zum Goldstandard der Lokalanästhesie zur Schmerztherapie und in Einzelfällen als Alternative eingesetzt werden.

Originalartikel:

Wolf, T. G., Wolf, D., Below, D., D'Hoedt, B., Willershausen, B., & Daubländer, M. 2016. Effectiveness of Self-Hypnosis on the Relief of Experimental Dental Pain: A Randomized Trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 64(2), 187-199. doi:10.1080/00207144.2016.113158

Ergebnisse der Hypnose kombiniert mit Lokalanästhesie während der Leisten-Reparatur: Eine Pilotstudie

Hypnose in Kombination mit Lokalanästhesie ist eine praktikable Technik, die es ermöglicht, Leistenbruch-Reparaturen auf eine große Population auszuweiten. Es gibt keine Komplikationen im Zusammenhang mit ihrer Verwendung.

Originalartikel:

Romain, B., Rodriguez, M., Story, F., Delhorme, J., Brigand, C., & Rohr, S. 2016. Outcomes of hypnosis combined with local anesthesia during inguinal repair: A pilot study. Hernia. doi:10.1007/s10029-016-1521-7

Wirksamkeit der Hypnose bei Erwachsenen, die sich einem chirurgischen Eingriff oder medizinischen Verfahren unterziehen: Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien

Stichprobenartige Effekte von Meta-Analysen zeigten positive Behandlungseffekt durch Hypnose bei emotionalem Distress ($g = 0.53$, CI 95% [0.37; 0.69]), Schmerzen ($g = 0.44$, CI 95% [0.26; 0.61]), Medikamentenkonsum ($g = 0.38$, CI 95% [0.20; 0.56]), physiologischen Parametern ($g = 0.10$, CI 95% [0.02; 0.18]), Regeneration ($g = 0.25$, CI 95% [0.04; 0.46]) und chirurgischer Eingriffszeit ($g = 0.25$, CI 95% [0.12; 0.38]). Abschließend wurde der Nutzen der Hypnose auf verschiedenen chirurgisch relevanten Ergebnissen demonstriert.

Originalartikel:

Tefikow, S., Barth, J., Maichrowitz, S., Beelmann, A., Strauss, B., & Rosendahl, J. 2013. Efficacy of hypnosis in adults undergoing surgery or medical procedures: A meta-analysis of randomized controlled trials. Clinical Psychology Review, 33(5), 623-636. doi:10.1016/j.cpr.2013.03.005

Update der postoperativen Schmerztherapie nach Pectus Excavatum Repair

Die Ergebnisse dieser retrospektiven Studie deuten darauf hin, dass die Selbsthypnose einen opioidsparenden Effekt für die Behandlung mittelschwerer bis schwerer pädiatrischer postoperativer Schmerzen nach der Nuss-Eingriffsoperation (Behandlung einer Trichterbrust) bietet.

Originalartikel:

Mavi, J. 2014. *Update of Postoperative Pain Management following Pectus Excavatum Repair*. *SOJ Anesthesiology & Pain Management*, 1(1). doi:10.15226/2374-684x/1/1/00106

Die günstige Wirkung der Hypnose in der elektiven Herzchirurgie: Eine Vorstudie

Präoperative Vorbereitung: Die Hypnosesitzung vor der Operation war eine wirkungsvolle ergänzende Methode zur Verringerung der präoperativen Angstzustände und führte zu einer besseren Schmerzkontrolle sowie zu einer reduzierten Atmungsunterstützung nach einer Bypassoperation am schlagenden Herzen.

Originalartikel:

Guner, B., Çırak, M., Çelik, D., Hergünel, O., Bedirhan, S., & Akgul, A. 2016. *The Beneficial Effect of Hypnosis in Elective Cardiac Surgery: A Preliminary Study*. *The Thoracic and Cardiovascular Surgeon*, 64(07), 581-588. doi:10.1055/s-0036-1580623

Die Auswirkungen der Hypnose / Geführte Bildersprache auf den postoperativen Verlauf von Kindern.

Ziel dieser Studie war es, die Wirkung von Hypnose/geführter Imagination auf den postoperativen Verlauf von pädiatrischen chirurgischen Patienten zu untersuchen. Zweiundfünfzig Kinder (angepasst an Geschlecht, Alter und Diagnose) wurden zufällig einer experimentellen oder Kontrollgruppe zugeordnet. Die experimentelle Gruppe wurde geführte Imagination von der Forscher gelehrt. Die Praxis der Bildtechnik beinhaltete Vorschläge für einen günstigen postoperativen Verlauf. Deutlich geringere postoperative Schmerzzraten und kürzere Krankenhausaufenthalte traten bei Kindern in der Versuchsgruppe auf. Zustandangst wurde für die geführte Imaginationsgruppe verringert und erhöhte sich postoperativ für die Kontrollgruppe. Diese Studie zeigt die positiven Wirkungen von Hypnose/geführter Imagination für den pädiatrischen chirurgischen Patienten.

Originalartikel:

Lambert, S. A. 1996. *The Effects of Hypnosis/Guided Imagery on the Postoperative Course of Children*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 17(5), 307-310. doi:10.1097/00004703-199610000-00003

Effekte der Entspannung und geführte Imagination auf die Kniekraft, die Wiederbelebung der Angst und Schmerzen nach der vorderen Kreuzbandrekonstruktion

Die Gruppe mit der geführten Imagination entwickelte eine deutlich höhere Kniekraft und deutlich weniger Schmerzen und Angstschmerzen 24 Wochen nach der Operation als bei

Placebo- und Kontrollgruppenteilnehmern. Schlussfolgerungen: Entspannung und geführte Bildersprache können für die ACL-Rehabilitation (Wiederherstellung der vorderen Kreuzbandplastik) von Nutzen sein, so dass weitere Untersuchungen zu den Wirkungsmechanismen erwünscht sind.

Originalartikel:

Cupal, D. D., & Brewer, B. W. 2001. Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. Rehabilitation Psychology, 46(1), 28-43. doi:10.1037//0090-5550.46.1.28

Wirkung der Hypnose auf die Induktion der Lokalanästhesie, Schmerzwahrnehmung, Kontrolle der Blutung und Angst während der Extraktion dritter Molaren: Eine Fallkontrollstudie

Von den Personen, die Hypnose erhielten, berichteten nur zwei Personen (8,3%) über Schmerzen während des Eingriffes nachdem die Hypnose eingeleitet wurde. In der Lokalanästhesie-Gruppe berichteten 8 Probanden (33,3%) über Schmerzen. Es gab einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Patienten in der Hypnosegruppe in den ersten Stunden nach der Operation weniger Schmerzen hatten. Die Angstwerte in den beiden Gruppen waren sehr nahe beieinander und es konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede beobachtet werden; im Allgemeinen und wenn jede Person mit sich selbst verglichen wurde. Die Schmerzintensität in den beiden Gruppen bei 5- und 12-Stunden postoperativ zeigte signifikante Unterschiede. In der Hypnosegruppe nahmen 10 Patienten (41,7%) Schmerzmittel ein, in der Lokalanästhesiegruppe 22 Patienten (91,7%)

die Schmerzmittel ($P = 0,0001$). Mit anderen Worten, Patienten berichteten weniger Schmerzen, wenn sie in Hypnose waren.

Originalartikel:

Abdeshahi, S. K., Hashemipour, M. A., Mesgarzadeh, V., Payam, A. S., & Monfared, A. H. 2013. Effect of hypnosis on induction of local anaesthesia, pain perception, control of haemorrhage and anxiety during extraction of third molars: A case-control study. Journal of Cranio-Maxillofacial Surgery, 41(4), 310-315. doi:10.1016/j.jcms.2012.10.009

Auswirkungen positiver Suggestionen auf die Notwendigkeit der Transfusion von roten Blutkörperchen in der orthopädischen Chirurgie

In dieser Studie wurde untersucht, ob positive Suggestionen, die in der perioperativen Zeit angewendet werden, die Notwendigkeit von Transfusionen mit roten Blutkörperchen bei Patienten reduzieren, die sich einer Hüft- oder Knieendoprothese mit Rückenmarksanästhesie unterzogen haben. Fünfundneunzig Patienten wurden zufällig der Suggestionensgruppe ($n = 45$) und der Kontrollgruppe ($n = 50$) zugeordnet. Patienten in der Suggestionensgruppe erhielten verbale Suggestionen vor und während der Operation wurden sie mit Tonaufnahmen aufgenommen, um den Blutverlust, die Angstzustände, die postoperativen Schmerzen und die schnelle Genesung zu reduzieren. Diese Studie hat gezeigt, dass positive Suggestionen im perioperativen Zeitraum die Notwendigkeit einer Transfusion deutlich reduzieren.

Originalartikel:

Csenge Szeverényi, Zoltán Csernátóny, Ágnes Balogh, Tünde Simon, and Katalin Varga 2016. Effects of Positive Suggestions on the Need for Red Blood Cell Transfusion in Orthopedic Surgery. International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Vol. 64, Iss. 4

Die Effektivität der klinischen Hypnose bei der Magenspiegelung: Ein Fallstudienbericht

In 85% der untersuchten Fälle erleichterte die Hypnose einen adäquaten endoskopischen Eingriff ohne Beschwerden. Die Vermeidung von Anästhesie reduziert das Risiko für den Patienten. Die Hypnose für die gastrointestinale Endoskopie scheint daher eine vielversprechende Strategie zu sein.

Originalartikel:

The Effectiveness of Clinical Hypnosis in the Digestive Endoscopy: A Multiple Case Report. Luis Domínguez-Ortega and Sarbelio Rodríguez-Muñoz. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 53, Iss. 2,2010

ANGST UND DEPRESSIONEN

Wirksamkeit der klinischen Hypnose bei der Verbesserung der Lebensqualität von todkranken Krebspatienten

Die Ergebnisse zeigten, dass die Patienten in der Hypnosegruppe am Ende der Intervention eine signifikant bessere allgemeine Lebensqualität und eine im Vergleich zur Standardgruppe niedrigere Angst- und Depressionsquote aufwiesen. Es wird der Schluss gezogen, dass Hypnose wirksam bei der Verbesserung der Lebensqualität von unheilbaren Krebspatienten ist.

Originalartikel:

Lioosi and White 2001. Efficacy of clinical hypnosis in the enhancement of quality of life of terminally ill cancer patients. (Contemporary Hypnosis 18(3): 145–160). Contemporary Hypnosis, 18(4), 220-220. doi:10.1002/ch.233

Wirksamkeit eines meditationsbasierten Stressabbau-Programms zur Behandlung von Angststörungen

Ein Gruppen-Achtsamkeits-Meditationstrainingsprogramm kann wirksam die Symptome von Angst und Panik reduzieren und kann helfen diese Reduktion bei Patienten mit generalisierter Angststörung, Panikstörung oder Panikstörung mit Agoraphobie aufrechtzuerhalten.

Originalartikel:

Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry, 149(7), 936-943. doi:10.1176/ajp.149.7.936

Die Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation auf kognitive Prozesse und Wirkungen bei Patienten mit früherer Depression

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Praxis der Achtsamkeitsmeditation in erster Linie zu einer Abnahme des grüblerischen Denkens führt, selbst nachdem sie die Reduzierung der affektiven Symptome und der dysfunktionalen Überzeugungen kontrolliert hat.

Originalartikel:

Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & Mcquaid, J. R. 2004. The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients with Past Depression. Cognitive Therapy and Research, 28(4), 433-455. doi:10.1023/b:cotr.000045557.15923.96

Die Auswirkungen der Hypnose auf Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit bei Hämodialysepatienten: Ein klinischer Bericht.

Internationale Zeitschrift für Klinische und Experimentelle Hypnose

Diese Studie untersuchte die Wirkung der Hypnose auf Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit und Schläfrigkeit bei Hämodialysepatienten. An der 15-tägigen Studie nahmen 29 Patienten teil. Am 8. Tag wurde eine einzige Hypnosesitzung durchgeführt. Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit und Schläfrigkeit wurden zu Beginn, am 8. und am 15. Tag gemessen. Die tägliche Ermüdung wurde ebenfalls numerisch gemessen. Angst, Depressionen und Schläfrigkeit nahmen nach der Hypnose signifikant ab.

Originalartikel:

Untas, A., Chauveau, P., Dupré-Goudable, C., Kolko, A., Lakdja, F., & Cazenave, N. 2013. *The Effects of Hypnosis on Anxiety, Depression, Fatigue, and Sleepiness in People Undergoing Hemodialysis: A Clinical Report. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 61(4), 475-483. doi:10.1080/00207144.2013.810485*

Autogenes Training zur Reduzierung von Ängsten bei Krankenpflegeschülern: Randomisierte kontrollierte Studie

Autogenes Training und Studenten: hier war eine statistisch signifikant größere Reduktion der Angstzustände ($P < 0.001$) und der Angstgefühle ($P < 0.001$) in der autogenen Trainingsgruppe, als in beiden anderen Gruppen, unmittelbar nach der Behandlung festzustellen.

Originalartikel:

Kanji, N., White, A., & Ernst, E. 2006. *Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: Randomized controlled trial. Journal of Advanced Nursing, 53(6), 729-735. doi:10.1111/j.1365-2648.2006.03779.x*

Telehypnose bei der Behandlung jugendlicher Schulverweigerung

Wenige Studien haben die Verwendung von Hypnose in der Behandlung von Schulverweigerung vorgestellt. Diese Studien haben das Problem der Selbsthypnose in den anstrengenden Morgenstunden nicht angegangen. Dieses Papier stellt einen therapeutischen Ansatz vor, der bekannte hypnotische Techniken nutzt, sie aber am Telefon einstudiert, während der Patient zu Hause oder auf dem Weg in die Schule ist und der Therapeut im Büro ist. Zwölf schulverweigernde Jugendliche wurden mit verschiedenen Hypnotherapie-Techniken behandelt. Ausgestattet mit Mobiltelefonen und mit der Verfügbarkeit des Therapeuten könnten diese Jugendlichen von Hypnose als alternative Bewältigungsstrategie profitieren, wenn die Angst auftrat. Die Ergebnisse zeigten, dass 8 der Teilnehmer teilzeitlich anwesend waren, 3 zeigten eine teilweise Verbesserung und 1 konnte seine Teilnahme nicht verbessern. Diese Studie zeigt die Vorteile der Selbsthypnose bei der Behandlung von Schulverweigerung auf und ermöglicht es dem Patienten, die Verbindung zum Therapeuten aufrechtzuerhalten, so dass die Angst im Krankheitsfall sofort zu überwinden ist.

Originalartikel:

Tele-hypnosis in the Treatment of Adolescent School Refusal. Alex Aviv MD. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 49 , Iss. 1,2006

AUTISMUS

Symptome als Lösungen: Hypnose und Biofeedback für die autonome Regulierung bei Störungen des Autismus-Spektrums

Die Autonomische Dysregulationstheorie des Autismus postuliert, dass ein phylogenetisch früher autonomer Defekt zu einer Überartialisierung und Beeinträchtigung von Sprache und sozialem Engagement führt. Kognitive Rigidität und wiederholtes Verhalten manifestieren sich als abgeschwächte Anstrengungen. Die Konzentration auf die Implikationen dieser Prämisse kann produktivere therapeutische Ansätze als bestehende Methoden bieten. Es wird vorgeschlagen, dass die Selbstregulierungstherapie mit Hypnose und Biofeedback besonders für junge Menschen sehr effektiv sein sollte. Hypnotische Strategien können restriktive repetitive Verhaltensweisen in Trance als Ressourcen für Komfort und Kontrolle nutzen. Das Biofeedbacktraining kann auf die autonome Regulation zugeschnitten werden. Die Autoren entwickeln diese Theorie und beschreiben Methoden zur Integration von Hypnose und Biofeedback, die bisher für Menschen mit Autismus therapeutisch eingesetzt wurden. Es werden die Leitlinien für die künftige Forschung zur Validierung dieses Ansatzes diskutiert.

Originalartikel:

Laurence I. Sugarman, Brian L. Garrison, and Kelsey L. Williford 2013. Symptoms as Solutions: Hypnosis and Biofeedback for Autonomic Regulation in Autism Spectrum Disorders. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 56 , Iss. 2

Hypnose für Asthma und Stimmband Dysfunktion bei einem Patienten mit Autismus

Stimmprobleme: Hypnose hat sich bisher als wirksam bei Stimmbandstörungen erwiesen, und in diesem Fall waren hypnotische Techniken wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Symptomkontrolle.

Originalartikel:

Hypnosis for Asthma and Vocal Cord Dysfunction in a Patient With Autism. Robert Kaslovsky and David Gottsegen. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 58 , Iss. 2, 2015

DIABETES

Hypnose als Hilfstherapie im Management von Diabetes

Dieser Artikel untersucht die empirische Literatur über die Wirksamkeit der Hypnose in der Behandlung von Diabetes, einschließlich der Regulierung der Blutzuckerwerte, erhöhte Compliance, und die Verbesserung der peripheren Durchblutung. Trotz einiger methodischer Einschränkungen zeigt die Literatur vielversprechende Ergebnisse, die eine weitere Erforschung wert sind. Besonders vielversprechend erscheinen multimodale Behandlungen mit Hypnose als Ergänzung zu Insulintherapien bei der Behandlung von Typ-1- und Typ-2-Diabetes zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und verminderter peripherer vaskulärer Komplikationen.

Originalartikel:

Yuan Xu and Etzel Cardeña 2007. Hypnosis as an Adjunct Therapy in the Management of Diabetes. International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Vol. 56 , Iss. 1

DISSOZIATIVE STÖRUNGEN

Eine randomisierte kontrollierte klinische Studie einer hypnosebasierten Behandlung für Patienten mit Konversionsstörung, motorischer Art

In dieser Studie wurde untersucht, ob eine hypnosebasierte Intervention vielversprechend als Therapie für Patienten mit Konversionsstörung, motorischer Art, war. Vierundvierzig ambulante Patienten mit Konversionsstörung, Motortyp oder Somatisierungsstörung mit motorischen Konversionssymptomen wurden zufällig einer Hypnose oder einer Wartelistenbedingung zugeordnet. Die Hypnose-Patienten wurden im Vergleich zur Baseline und den Wartelistenkontrollen erheblich verbessert. Verbesserung war auf einem Beobachtungsindex der Verhaltenssymptome, die mit der motorischen Umwandlung verbunden sind, und mit einer Interviewmessung über das Ausmaß der motorischen Unfähigkeit erhoben. Bei der 6-monatigen Nachbeobachtung wurde die Verbesserung der Verhaltens- und Interviewmessungen beibehalten.

Originalartikel:

Moene FC, Spinhoven P, Hoogduin KA, van Dyck R 2003. A randomized controlled clinical trial of a hypnosis-based treatment for patients with conversion disorder, motor type. Int J Clin Exp Hypn. Jan;51(1):29-50.

Ego-State-Therapie für selbstverletzendes Verhalten

Die Autoren beschreiben den Einsatz der Egostate-Therapie zur Behandlung von selbstverletzendem Verhalten (SVV). Sie schla-

gen vor, dass sich für einige Patienten SVV aus dem Konflikt zwischen dissoziierten Ego States ergibt. Sie überprüfen die historischen und theoretischen Grundlagen für diese Position und beschreiben eine spezifische Behandlungstechnik. Die Strategie besteht darin, einen Ich-Zustand zu identifizieren, in dem SVV auftritt, die Ego-Stärken des Patienten mittels innerer Beratungstechniken zu aktivieren und die Integration dieser Ressourcen in den für das Verhalten verantwortlichen Ich-Zustand zu erleichtern. Sie haben diese Strategie mit guten Ergebnissen bei Patienten mit dissoziativen Symptomen, vor allem bei Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, posttraumatischen Belastungsstörungen oder dissoziativen Störungen, angewandt.

Originalartikel:

Gainer MJ, Torem MS 1993. Ego-state therapy for self-injurious behavior. *Am J Clin Hypn.* 1993 Apr;35(4):257-66.

ENURESIS

Hypnose bei 53 Kindern mit Angststörungen, nächtlicher Enuresis oder Schlaflosigkeit.

Nächtliche Enuresis bei Kindern: Die Anwendung von Hypnose war sicher und hilfreich, besonders bei Angststörung oder nächtlicher Enuresis.

Originalartikel:

Minosh 2013. Hypnosis in 53 Children With Anxiety Disorders, Nocturnal Enuresis, or Insomnia. *International Journal of Clinical Pediatrics.* doi:10.4021/ijcp104w

FIBROMYALGIE

Die Wirkung von geführter Imagination und Amitriptylin auf den täglichen Fibromyalgie-Schmerz: Eine prospektive, randomisierte, kontrollierte Studie.

Angenehme Imagination (PI) war eine effektive Intervention zur Reduktion fibromyalgischer Schmerzen während der 28-tägigen Studienzeit. Amitriptylin hatte keinen bedeutenden Vorteil gegenüber dem Placebo während des Studienzeitraums.

Originalartikel:

Fors, E. A., Sexton, H., & Götestam, K. 2002. The effect of guided imagery and amitriptyline on daily fibromyalgia pain: A prospective, randomized, controlled trial. Journal of Psychiatric Research, 36(3), 179-187. doi:10.1016/S0022-3956(02)00003-1

Mehrkomponenten-Kognitive-Verhaltenstherapie mit Hypnose zur Behandlung von Fibromyalgie: Langzeitergebnisse

Die Analysen ergaben, dass: 1) Patienten mit FM, die mehrkomponentige KVT allein oder mehrkomponentige KVT mit Hypnose erhielten, größere Verbesserungen aufwiesen als Patienten, die nur Standardpflege erhielten; und 2) die Ergänzung der Hypnose, erhöhte die Wirksamkeit der mehrkomponentigen KVT. Diese Studie präsentiert neue Erkenntnisse über die Wirksamkeit der Mehrkomponenten-KVT für FM und über die zusätzlichen Effekte der Hypnose als Ergänzung zur KVT.

Originalartikel:

Castel, A., Cascón, R., Padrol, A., Sala, J., & Rull, M. 2012. *Multicomponent Cognitive-Behavioral Group Therapy With Hypnosis for the Treatment of Fibromyalgia: Long-Term Outcome. The Journal of Pain, 13(3), 255-265. doi:10.1016/j.jpain.2011.11.005*

FLUGANGST

Die Verwendung der Hypnose für Flugzeug-Phobie mit zwanghaftem Charakter: Eine Fallstudie

Furcht vor dem Fliegen: Die selbst eingeschätzte Flugbereitschaft der Patienten erhöhte sich im Laufe der Behandlung deutlich und sie absolvierten erfolgreich einen "Übungsflug" gegen Ende der Behandlung.

Originalartikel:

Volpe, E. G., & Nash, M. R. 2012. *The Use of Hypnosis for Airplane Phobia With an Obsessive Character: A Case Study. Clinical Case Studies, 11(2), 89-103. doi:10.1177/1534650112440167*

GEBURT UND SCHWANGERSCHAFT

DIE WIRKSAMKEIT DER HYPNOSEINTERVENTION FÜR DIE GEBURT: EINE EXPERIMENTELLE STUDIE

Es hat sich gezeigt, dass Hypnose schwangeren Frauen hilft, verbesserte Geburten und postpartale Zeiträume zu erleben. Die vorliegende Studie vergleicht die Unterschiede zwischen einer experimentellen ($n = 23$) und einer Kontrollgruppe ($n = 22$) in Bezug auf spezifische Variablen, die sowohl während der Geburt als auch 24 Stunden postpartal gemessen wurden. Die Teilnehmer der Versuchsgruppe erhielten die Hypnose in den Wochen 16, 20, 28 und 36 der Schwangerschaft, während die in der Kontrollgruppe nur routinemäßige Schwangerschaftsvorsorge erhielten. Die Daten, die während der Arbeitsphase gesammelt werden, beschreiben die Länge des Geburtsstadiums, die Schmerzlinderung während der Geburt, die Art der Entbindung und die Art der assistierten vaginalen Entbindung. Innerhalb von 24 Stunden nach der Entbindung wurden Daten über das neonatale Geburtsgewicht, die Apgar-Werte und die selbstberichteten Schmerzen gewonnen. Die Geburtsstadien zeigten keine signifikanten Unterschiede in der Länge des zweiten und dritten Stadien der Geburt. Obwohl die Teilnehmer der Versuchsgruppe unmittelbar vor, während und unmittelbar nach der Entbindung über höhere Schmerzniveaus berichteten,

war ihr Einsatz von Pethidin während der Wehen signifikant geringer als der Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe. Keiner der Versuchspersonen entschied sich für eine Epiduralanästhesie und sie hatten eine größere Anzahl von assistierten vaginalen Entbindungen als die Kontrollgruppe. Die 24-Stunden-Ergebnisse nach der Geburt zeigten, dass die Neugeborenen der Versuchspersonen der Versuchsgruppe keine signifikant höheren Apgar-Scores hatten als die der Frauen in der Kontrollgruppe. Die Gruppenunterschiede im Neugeborengewicht waren nicht signifikant. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass Hypnose ist nützlich für die Unterstützung schwangerer Frauen während der Geburt und dem postpartalen Zeitraum.

Originalartikel:

Beevi Z., Low, Y. W., Hassan, J. 2017. The Effectiveness of Hypnosis Intervention for Labor: An Experimental Study. The American journal of clinical hypnosis 60(2):172-191 DOI: 10.1080/00029157.2017.1280659

Evidenzbasierte klinische Hypnose für Geburtshilfe, Geburt und Frühgeborenenarbeit

Dieser Artikel überprüft den Nutzen und die Wirksamkeit der Hypnose in der Geburtsvorbereitung, Geburtshilfe und Geburt. Dabei zeigt er eine signifikante Reduktion bei der Verwendung von Analgetika und Anästhesie und kürzere Geburtsphasen in der Praxis. Es stellt empirische und theoretische Gründe für die Verwendung der Hypnose zum Zeitpunkt der Wehen, der Geburt, sowie bei Frühwehen auf. In Bezug auf die Länge der Wehen und der Geburt, das Schmerzniveau und das Wohlbefinden während Geburt, sowie Effektivität bei Frühgeburten ist der Nutzen der Hypnose in randomisierten kontrollierten Studien und in einer Meta-Analyse festgestellt. Risikofaktoren für Frühge-

burten werden aufgedeckt und gemindert. Hypnose verlängert die Schwangerschaft erheblich. In sechs Fällen stoppte die Hypnose eine Frühgeburt, da diese rechtzeitig bekannt wurden. Ein Fallbericht über den erfolgreichen Einsatz der Hypnose bei Vierlingen wird in einigen Berichten vorgestellt. Außerdem werden Vorschläge für weitere Forschungsarbeiten gemacht.

Originalartikel:

Brown, D. C., & Hammond, D. C. (2007). Evidence-Based Clinical Hypnosis for Obstetrics, Labor and Delivery, and Preterm Labor. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 55(3), 355-371. doi:10.1080/00207140701338654

Die Wirksamkeit der Hypnose als Intervention bei Wehen und Entbindungsschmerzen: Eine umfassende methodische Überprüfung.

Dieser Artikel präsentiert eine umfassende methodologische Überprüfung der Forschung über die Wirksamkeit von Hypnose zur Verringerung der Geburt und Geburtsschmerzen. Bei den 13 eingeschlossenen Studien erwiesen sich Hypnose und Selbsthypnose immer wieder als wirksamer als herkömmliche medizinische Versorgung, unterstützende Behandlung und Geburtsvorbereitungskurse zur Schmerzlinderung. Weitere Vorteile umfassten bessere Apgar Scores für Säuglinge und kürzere erste Geburtsphasen.

Originalartikel:

Landolt, A. S., & Milling, L. S. (2011). The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: A comprehensive methodological review. Clinical Psychology Review, 31(6), 1022-1031. doi:10.1016/j.cpr.2011.06.002

Behandlung von hartnäckigem Brechreiz der Schwangerschaft mit Hypnose: Vier Fälle

Schwangerschaft Übelkeit: Persistierende Übelkeit der Schwangerschaft wird häufig durch ungelöste emotionale oder psychologische Probleme verursacht, die schnell durch Hypnose behoben werden können. Vier Fälle von Frauen, die während ihrer Schwangerschaft an Übelkeit litten, wurden mit einer kurzen Form der Hypnose behandelt, die eine psychodynamische Untersuchung der Ursache des Problems benutzte. Die ideomotorische Befragung von David Cheek diente dazu, den Grund für die Störung zu finden. Sobald sie entdeckt war, war die Lösung offensichtlich und schnell gefunden.

Originalartikel:

Antonio Madrid, Richard Giovannoli, and Maureen Wolfe 2011. Treating Persistent Nausea of Pregnancy With Hypnosis: Four Cases. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 54, Iss. 2

HAUTERKRANKUNGEN

Hypnose in der Dermatologie

Ein breites Spektrum von dermatologischen Erkrankungen kann verbessert oder geheilt werden, indem man Hypnose als Alternative oder ergänzende Therapie (einschließlich Akne excoriée, Alopezie areata, atopische Dermatitis, kongenitale ichthyosiforme Erythroderma, dyshidrotische Dermatitis, Erythromelalgie, Furunkeln, Glossodynie, Herpes simplex, Hyperhidrose, Ichthyosis vulgaris, Flechtenplanus, Neurodermitis, nummuläre Dermatitis, postherpetische Neuralgie, Pruritus, Psoriasis, Rosacea, Trichotilomanie, Urtikaria, Verruca vulgaris und Vitiligo) verwendet.

Originalartikel:

Shenefelt, P.D. 2000. Hypnosis in Dermatology. *Archives of Dermatology*, 136(3). doi:10.1001/archderm.136.3.393

HERZ

Ein systematischer Überblick über Entspannung, Meditation und geführte Bildersprache für das Symptomanagement bei Herzinsuffizienz

Schmerzen, Dyspnoe, Müdigkeit und Schlafstörungen sind bei Personen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz weit verbreitete und beunruhigende Symptome. 7 von 9 Studien weisen eine Verbesserung der Symptomatik auf. Entspannung, Meditation, geführte Bilder oder Kombinationen dieser Strategien führten zu weniger Dyspnoe und besserem Schlaf im Vergleich

zu Aufmerksamkeitskontrolle oder normalen Pflegebedingungen. Außerdem zu reduzierten Schmerzen, Atemnot, Müdigkeit und Schlafstörungen in Behandlungsgruppen (Vergleich vor Behandlung / nach Behandlung). Die symptombezogene Lebensqualität wurde durch Meditation im Vergleich zur Aufmerksamkeitskontrolle und den üblichen Pflegebedingungen verbessert.

Originalartikel:

Kwekkeboom, K. L., & Bratzke, L. C. 2016. A Systematic Review of Relaxation, Meditation, and Guided Imagery Strategies for Symptom Management in Heart Failure. The Journal of Cardiovascular Nursing, 31(5), 457-468. doi:10.1097/jcn.0000000000000274

Die Auswirkungen der Hypnose auf die Herzfrequenzvariabilität

Es scheint, dass Hypnose kardiale und kognitive Aktivierungen erzeugen kann. Eine Hypnotherapie könnte bei einigen kardiologischen klinischen Zuständen nützlich sein, die durch ein autonomes Ungleichgewicht oder einige Herzrhythmusstörungen gekennzeichnet sind.

Originalartikel:

Yüksel, R., Ozcan, O., & Dane, S. 2013. The Effects of Hypnosis on Heart Rate Variability. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 61(2), 162-171. doi:10.1080/00207144.2013.753826

HIV

Hypnose zur Behandlung von HIV-Neuropathischen Schmerzen: Ein vorläufiger Bericht

Schmerzhafte HIV distale sensorische Polyneuropathie (HIV-DSP) ist die häufigste Störung des Nervensystems bei HIV-Patienten. Die Symptome beeinträchtigen die Lebensqualität der Patienten und schmälern oft ihre Fähigkeit zur selbstständigen Selbstversorgung. Keine Interventionen erwiesen sich als konsequent wirksam bei der Behandlung der Erkrankung. Nach 3 wöchentlichen Trainings in Selbsthypnose reduzierten sich die Schmerz Scores signifikant was auch über die 7 Wochen Beobachtung nach der Intervention stabil blieb. Kurze Hypnoseinterventionen haben als nützliches und gut verträgliches Instrument zur Behandlung von schmerzhaften HIV-DSP eine weitere Untersuchung verdient.

Originalartikel:

Dorfman, D., George, M. C., Schnur, J., Simpson, D. M., Davidson, G., & Montgomery, G. 2013. Hypnosis for Treatment of HIV Neuropathic Pain: A Preliminary Report. Pain Medicine, 14(7), 1048-1056. doi:10.1111/pme.12074

HÖHENANGST

THE HYPNOTIC BELAY (DIE HYPNOTISCHE SICHERUNG) IM ALPINEN ALPINISMUS: DIE ANWENDUNG DER SELBSTHYPNOSE ZUR BEHEBUNG VON SPORTVERLETZUNGEN UND ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Die Autorin, ein Alpinistin mit langjähriger Erfahrung, erlitt über einen Zeitraum von zwei Jahren mehrere traumatische Kletterunfälle. Dieser Artikel beschreibt ihre vielfältigen Anwendungen der Selbsthypnose, um mit verschiedenen Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer Rückkehr zum erfolgreichen Bergsteigen umzugehen. Sie nutzte die Selbsthypnose zur körperlichen Heilung und zur Steigerung ihrer Motivation, wieder zum Klettern zurückzukehren. Während des Trainings für ihre nächste Expedition nutzte sie erfolgreich selbsthypnotische Techniken, um mit akutem Stress und später posttraumatischen Symptomen umzugehen, die sich im Zusammenhang mit ihren Kletterverletzungen herausgebildet hatten. Sie beschreibt ihren Einsatz hypnotischer Egostärkung, mentaler Übung, Altersprogression und "Innere Stärke" sowie aktiv-alarmierter Trance-

KREBS

Randomisierte kontrollierte Studie einer kognitiv-behavioralen Therapie plus Hypnoseintervention zur Kontrolle von Müdigkeit bei Patientinnen mit Brustkrebs

Die Ergebnisse unterstützen CBTH (cognitive-behavioral therapy plus Hypnose) als evidenzbasierte Intervention zur Kontrolle von Müdigkeit bei Patientinnen, die sich einer Strahlentherapie gegen Brustkrebs unterziehen. Die CBTH Gruppe hatte erheblich niedrigere Niveaus der Ermüdung (FACIT) am Ende der Strahlentherapie (z, 6.73; $P < .001$), den 4-Wochen-Follow-up (z, 6.98; $P < .001$) und den 6-Monats-Follow-up Erhebungen (z, 7.99; $P < .001$). Die CBTH ist nicht invasiv, hat keine schädlichen Wirkungen und ihre wohltuende Wirkung hält lange nach der letzten Interventionssitzung an.

Originalartikel:

Jooris, D., & Cohen, L. 2015. *Randomized Controlled Trial of a Cognitive-Behavioral Therapy Plus Hypnosis Intervention to Control Fatigue in Patients Undergoing Radiotherapy for Breast Cancer. Breast Diseases: A Year Book Quarterly*, 26(1), 30-31. doi:10.1016/j.breast-dis.2015.01.008

Randomisierte Studie einer Hypnose Intervention zur Behandlung von Hitzewallungen bei Brustkrebsüberlebenden

Bis zum Ende der Behandlungszeit verringerten sich die Hitzewallungen (Frequenz x durchschnittlicher Schweregrad) um 68% von der Baseline bis zum Endpunkt in der Hypnosegruppe ($P < .001$). Signifikante Verbesserungen im Selbstbericht von

Angst, Depression, Störung durch Hitzewallungen bei täglichen Tätigkeiten, und Schlaf wurden für Patienten beobachtet, die die Hypnoseintervention ($P < .005$) im Vergleich zu der Nicht-Behandlungskontrollgruppe empfangen.

Hypnose scheint, wahrgenommene Hitzewallungen bei den Brustkrebsüberlebenden zu verringern und bietet zusätzlichen Nutzen wie verringerte Angst, verringerte Depressionen und verbesserten Schlaf.

Originalartikel:

Lawton, C. 2009. *Randomized Trial of a Hypnosis Intervention for Treatment of Hot Flashes Among Breast Cancer Survivors*. *Yearbook of Oncology*, 2009, 17-18. doi:10.1016/S1040-1741(08)79273-X

Hypnose für die Behandlung von Schmerzen und Stress bei Kindern mit Krebs: Eine systematische Überprüfung der Wirksamkeit und Methodik im Zusammenhang mit Hypnose Interventionen

Ziel dieser Studie war es, systematisch die Evidenz der Wirksamkeit von Hypnose für prozedurbedingte Schmerzen und Leiden bei pädiatrischen Krebspatienten zu überprüfen und kritisch zu bewerten. Studien berichten über positive Ergebnisse, einschließlich statistisch signifikanter Minderung von Schmerzen und Angstzuständen, aber eine Reihe von methodologischen Einschränkungen wurden identifiziert. Systematisches Suchen und Bewerten hat gezeigt, dass Hypnose als klinisch wertvolle Intervention für prozedurbedingte Schmerzen und Leiden bei pädiatrischen Krebspatienten Potenzial hat.

Originalartikel:

Richardson, J., Smith, J. E., McCall, G., & Pilkington, K. 2006. *Hypnosis for Procedure-Related Pain and Distress in Pediatric Cancer Patients: A Systematic Review of Effectiveness and*

Hypnose für Übelkeit und Erbrechen bei Krebs-Chemotherapie: Eine systematische Überprüfung der Forschungsergebnisse

Chemotherapie-Patienten hatten weniger antizipatorische und Chemotherapie-induzierte Übelkeit und Erbrechen. Die Metaanalyse ergab, dass die Wirkung der hypnotischen Behandlung im Vergleich zur üblichen Behandlung groß war, und dass sie mindestens so groß war wie die der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Meta-Analyse hat gezeigt, dass Hypnose eine klinisch wertvolle Intervention für Antizipations- und Chemotherapie-induzierte Übelkeit und Erbrechen bei krebserkrankten Kindern sein könnte. Weitere Forschungsarbeiten zur Wirksamkeit, Akzeptanz und Durchführbarkeit von Hypnose in Chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen, insbesondere bei Erwachsenen, werden vorgeschlagen. Zukünftige Studien sollten die Suggestibilität mit einbeziehen und detaillierte Informationen über die hypnotische Intervention liefern.

Originalartikel:

Richardson, J., Smith, J., Mccall, G., Richardson, A., Pilkington, K., & Kirsch, I. 2007. Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: A systematic review of the research evidence. European Journal of Cancer Care, 16(5), 402-412. doi:10.1111/j.1365-2354.2006.00736.x

Hypnose in der perioperativen Behandlung der Brustkrebschirurgie: Klinischer Nutzen und mögliche Implikationen

Diese Review untersucht die Wirkung der klinischen Hypnose während des perioperativen Zeitraums. Aufgrund der spezifischen Eigenschaften und Techniken der Hypnose ist es möglich, sie präoperativ als komplementäre Behandlung einzusetzen. Vor allem bei Schmerzen und postoperativen Schmerzen hat Hypnose eine große Bedeutung. Während der Operation kann Hypnose angewendet werden, um die Immunsuppression zu begrenzen, während Hypnose in der postoperativen Zeit, Schmerzen, Angstzustände und Müdigkeit verringern und die Wundheilung verbessern kann.

Originalartikel:

Potić, A., Roelants, F., Pospiech, A., Momeni, M., & Watremez, C. 2016. Hypnosis in the Perioperative Management of Breast Cancer Surgery: Clinical Benefits and Potential Implications. Anesthesiology Research and Practice, 2016, 1-8. doi:10.1155/2016/2942416

Müdigkeit bei Brustkrebs Strahlentherapie: Eine erste randomisierte Studie der kognitiven Verhaltenstherapie plus Hypnose

Ein signifikanter Effekt auf die Rate der Veränderung durch KVT inkl. Hypnose bei den wöchentlichen FACIT-Fatigue-Daten ($p < 0.05$) So dass im Durchschnitt, KVTH-Teilnehmer "Fatigue erhöhte sich im Laufe der Behandlung nicht, während Fatigue-Daten sich bei den Teilnehmern in der Kontrollgruppe die Fatigue linear erhöhte.

Originalartikel:

Montgomery, Guy H.; Kangas, Maria; David, Daniel; Hallquist, Michael N.; Green, Sheryl; Bovbjerg, Dana H.; Schnur, Julie B 2009. *Fatigue during breast cancer radiotherapy: An initial randomized study of cognitive-behavioral therapy plus hypnosis.* *Health Psychology*, Vol 28(3), 317-322.

Randomisierte klinische Studie einer kurzen Hypnoseintervention zur Kontrolle von Nebenwirkungen bei Patientinnen mit Brustoperationen

Hypnose war der Behandlung hinsichtlich des Propofol- und Lidocaingebrauchs überlegen; klinischen Belastungen, Schmerz, Brechreiz, Ermüdung, Unannehmlichkeit und emotionales Umkippen bei der Entlassung wurden signifikant reduziert. Insgesamt unterstützen die vorliegenden Daten die Verwendung von Hypnose bei chirurgischen Eingriffen bei Brustkrebspatienten .

Originalartikel:

Guy H. Montgomery, Dana H. Bovbjerg, Julie B. Schnur, Daniel David, Alisan Goldfarb, Christina R. Weltz, Clyde Schechter, Joshua Graff-Zivin, Kristin Tatrow, Donald D. Price and Jeffrey H. Silverstein 2007. *A Randomized Clinical Trial of a Brief Hypnosis Intervention to Control Side Effects in Breast Surgery Patients* *JNCI J Natl Cancer Inst* 99(17): 1304-1312.doi: 10.1093/jnci/djmo6

Randomisierte Hypnosestudie zur Linderung von Schmerzen und Angstzuständen bei erwachsenen Krebspatienten mit Knochenmarkprozeduren

Schmerz und Angst stehen in engem Zusammenhang mit Knochenmarkaspiraten und Biopsien. Um festzustellen, ob Hypnose, die gleichzeitig mit dem Verfahren durchgeführt wird, diese

Morbiditäten verbessern kann, ordneten die Autoren nach dem Zufallsprinzip 80 Krebspatienten mit Knochenmarkaspiraten und Biopsien entweder Hypnose oder der Standardtherapie zu. Die Hypnose Intervention reduzierte die Angst im Zusammenhang mit der Operation, aber der Unterschied in den Schmerz-Scores zwischen den beiden Gruppen war nicht statistisch signifikant. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass kurze Hypnoseinterventionen die Angst von Patienten, während der Aspiration von Knochenmark und Biopsien, reduziert, die Patienten aber möglicherweise nicht ausreichend Kontrolle über die Schmerzen haben. Die Autoren erklären diese letztgenannte Feststellung als Hinweis darauf, dass die sensorische Komponente der Schmerzerfahrung eines Patienten von geringerer Bedeutung sein kann als die affektive Komponente.

Originalartikel:

Alison Snow LCSW-R, David Dorfman PhD, Rachel Warbet LCSW, Meredith Cammarata LCSW, Stephanie Eisenman LCSW, Felice Zilberfein PhD, Luis Isola MD, and Shyamala Navada MD 2012. A Randomized Trial of Hypnosis for Relief of Pain and Anxiety in Adult Cancer Patients Undergoing Bone Marrow Procedures Journal Of Psychosocial Oncology Vol. 30, Iss. 3

KOPFSCHMERZEN

Selbst-Hypnose-Training für Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Training von Selbsthypnose reduziert Kopfschmerzen in der Häufigkeit und Intensität. Daten von 144 Patienten in dieser von den Patienten selbst gewählten und unkontrollierten Beobachtung. Verglichen mit Selbstbewertung vor dem Erlernen der Selbsthypnose, berichteten Kinder und Jugendliche, die

Selbsthypnose für wiederkehrende Kopfschmerzen erlernt, über Verringerung der Häufigkeit des Kopfschmerzes von einem Durchschnitt von 4.5 pro Woche bis 1.4 pro Woche ($P < 0.01$), von der Verringerung der Intensität (auf einer subjektiven Belastungsskala von 0 bis 12) von einem Durchschnitt von 10.3 bis 4.7, $P < 0.01$ und von einer durchschnittlichen Dauer von 23.6 auf 3.0 Stunden. Es gab keine schädlichen Nebenwirkungen der Selbsthypnose.

Originalartikel:

Kohen, D. P., & Zajac, R. 2007. *Self-Hypnosis Training for Headaches in Children and Adolescents*. *The Journal of Pediatrics*, 150(6), 635-639. doi:10.1016/j.jpeds.2007.02.014

Chronischer täglicher Kopfschmerz: Hilfe zur Selbsthilfe für Jugendliche mit Selbsthypnose

Obwohl es klar ist, dass Hypnose sich als eine wirksame Behandlung für wiederkehrende Kopfschmerzen bei Kindern erwiesen hat, ergab die Überprüfung der Literatur keine früheren Berichte über Hypnose für Jugendliche mit dem Zustand von chronischen täglichen Kopfschmerzen. Zwei Jugendliche mit anhaltenden chronischen täglichen Kopfschmerzen lernten die Selbsthypnose durch sorgfältige Beachtung der individuellen Stärken und das Auffinden der hypnotischen Elemente in den klinischen Begegnungen. Selbst-Berichte erheblichen Nutzen in Bezug auf Intensität, Häufigkeit und Dauer der Kopfschmerzen durch das Lernen und Üben der Selbst-Hypnose stand wenig bis keinen Nutzen von pharmakologischen und anderen nicht-pharmakologischen Therapien gegenüber. Diese Ergebnisse und der analoge Erfolg bei mehreren anderen Jugendlichen mit chronischen täglichen Kopfschmerzen unterstützen die weitere Anwendung von Selbsthypnosetraining für diese

Erkrankung. Als eine von den meisten Jugendlichen schnell und leicht erlernbare Selbstregulierungstechnik verspricht das Selbsthypnosetraining erhebliche Chancen, chronische tägliche Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen effektiv zu behandeln und vielleicht zu verhindern.

Originalartikel:

Kohen, D. P. 2011. Chronic daily headache: helping adolescents help themselves with self-hypnosis. Am J Clin Hypn. Jul;54(1):32-46.

Eine Meta-Analyse der Hypnose bei chronischen Schmerzproblemen: Ein Vergleich zwischen Hypnose, Standardpflege und anderen psychologischen Interventionen

Hypnose effektiver bei der Behandlung von Kopfschmerzen: Das Ziel der aktuellen Studie war es, eine Meta-Analyse zur Beurteilung der Wirksamkeit der Hypnose für die Behandlung von chronischen Schmerzen zu erstellen. Im Vergleich zur Standardbehandlung bot die Hypnose einen moderaten Behandlungsnutzen. Die Hypnose zeigte auch einen moderat besseren Effekt im Vergleich zu anderen psychologischen Interventionen bei einer Gruppe ohne Kopfschmerzen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Hypnose wirksam ist für die Verwaltung von chronischen Schmerzen.

Originalartikel:

Tomonori Adachi, Haruo Fujino, Aya Nakae, Takashi Mashimo, and Jun Sasaki 2014. A Meta-Analysis of Hypnosis for Chronic Pain Problems: A Comparison Between Hypnosis, Standard Care, and Other Psychological Interventions. International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Vol. 62, Iss. 1

NOTFALLMEDIZIN

Eine hypnotische Suggestion: Eine Review über Hypnose in der klinischen Notfallmedizin

Notfallmedizin: Obwohl sie sicher, schnell und kostengünstig ist, wird Hypnose von Notärzten nur selten angewendet. Dies liegt zum Teil an den Mythen der Hypnose und ihrer Assoziation mit alternativ-komplementärer Medizin. Zu den wirklichen Hindernissen für den zunehmenden klinischen Einsatz gehören ein Mangel an gesicherter Effektivität und fehlender Schulungs- und Ausbildungsbedarf. Basierend auf den Ergebnissen weiterer Forschungsarbeiten könnte die Hypnose zu einer wirkungsvollen und sicheren, nichtpharmakologischen Ergänzung des Notfallmediziners in der Notfallmedizin, der prähospitalischen Versorgung und abseitigen medizinischen Settings werden.

Originalartikel:

Iserson, K. V. 2014. An Hypnotic Suggestion: Review of Hypnosis for Clinical Emergency Care. The Journal of Emergency Medicine, 46(4), 588-596. doi:10.1016/j.jemermed.2013.09.024

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Zusatznutzen von Hypnose und kognitiver Verhaltenstherapie bei der Behandlung von akuten Belastungsstörungen

Diese Studie stellt die erste kontrollierte Behandlungsstudie von Hypnose und kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) der akuten Belastungsstörung (ABS) dar. Zivile Überlebende von Traumata (N=87), die die Kriterien für ABS erfüllten, wurden zufällig auf 6 Sitzungen KVT, KVT kombiniert mit Hypnose (KVT-Hypnose) oder unterstützende Beratung (SB) verteilt. KVT umfasste Exposition, kognitive Umstrukturierung und Angstmanagement. Die KVT-Hypnose umfasste die KVT-Komponenten mit jeder imaginären Exposition, der eine hypnotische Induktion vorausgegangen war, und Vorschläge zur vollständigen Beteiligung an der Exposition. In Bezug auf die Behandlungskomplettierer (n=69) erfüllten weniger Teilnehmer in den Gruppen KVT und KVT-Hypnose die Kriterien für posttraumatische Belastungsstörung bei der Nachbehandlung und 6-monatigen Nachbeobachtung als in der SB-Gruppe. Die KVT-Hypnose führte zu einer stärkeren Reduktion der Wiedererfahrungssymptome bei der Nachbehandlung als die KVT. Diese Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Hypnose möglicherweise zur Verbesserung der Behandlungseffekte von KVT bei posttraumatischem Stress eingesetzt werden kann.

Originalartikel:

Bryant, R. A., Moulds, M. L., Guthrie, R. M., & Nixon, R. D. 2005. The Additive Benefit of Hypnosis and Cognitive-Behavioral Therapy in Treating Acute Stress Disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(2), 334-340. doi:10.1037/0022-006x.73.2.334

Hypnose bei PTBS: Evidenzbasierte Placebo-kontrollierte Studien

Eine einzelne, 5-6 Stunden lang nach Manuall durchgeführte, abreaktive Ego-State-Therapie-Sitzung wurde kürzlich zwei Placebo-kontrollierten Untersuchungen unterzogen, die evidenzbasierte Kriterien erfüllen. Die Ego-State-Therapie erwies sich als hochwirksame und dauerhafte Therapie bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Die Ego-State-Therapie funktioniert offenbar, weil sie emotionsgesteuert ist, subkortikale Strukturen aktiviert und weil der unterstützende, interpretierende Therapeut die Persönlichkeit des Patienten rekonstruiert, um elastisch und anpassungsfähig zu sein. In diesem Artikel gibt der Autor einen Überblick über die Behandlungsverfahren und stellt die Ergebnisse beider Studien vor. Abreaktive Hypnose führte in den Fällen durch hypnotisch aktivierte "Wiederbelebung" des Traumaerlebnisses zur körperlichen und psychischen Entkoppelung. In der ersten Studie reduzierten sich die Werte der PTBS-Checkliste (PCL) für die Hypnosegruppe und die Kontrollgruppe. Die Ergebnisse sofort nach der Behandlung (Placebo PCL Ergebnis führt zu einer Reduktion von 17,34 und EST-Behandlung PCL Mittel 53,11). Nur die Hypnosepatienten konnten jedoch signifikante Behandlungseffekte bei Nachbeobachtungen aufrechterhalten. Die zweite Studie verwendete die Davidson Trauma Scale (DTS), Beck Depression II (BDI - II) und Beck-Angst-Inventar (BAI). Lediglich die Hypnosegruppe zeigte signifikant positive Effekte durch die vorherige Behandlung auf alle Nachbehandlungszeiträume.

Originalartikel:

M, B. A. (2013). *Hypnosis for PTSD: Evidence Based Placebo-Controlled Studies*. *Journal of Trauma & Treatment*, 54. doi:10.4172/2167-1222.54-006

Hypnose zur Behandlung von Posttraumatischer Belastungsstörung

Neue Anwendungen der Hypnose in der Psychotherapie von PTBS-Opfern sind die Kopplung des Zugangs zu den dissoziierten traumatischen Erinnerungen mit einer positiven Umstrukturierung dieser Erinnerungen. Hypnose kann verwendet werden, um Patienten zu helfen, ein traumatisches Erlebnis durch Einbettung in einen neuen Kontext zu erleben und zu ertragen. Die Hilflosigkeit während des Ereignisses zu erkennen und dennoch diese Erfahrung mit remoralisierenden Erinnerungen zu verbinden, wie z. B. Bemühungen um Selbstschutz, geteilte Zuneigung mit getöteten Freunden oder die Fähigkeit, die Umwelt zu anderen Zeitpunkten zu kontrollieren. Auf diese Weise kann Hypnose genutzt werden, um kontrollierten Zugriff auf Erinnerungen zu ermöglichen, die dann auf eine andere Art und Weise betrachtet werden.

Originalkapitel:

Spiegel, D. Hypnosis in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. Casebook of Clinical Hypnosis., 99-111. doi:10.1037/11090-005

Posttraumatische Belastungsstörung mit Hypnose und Rückspultechnik erfolgreich bewältigt: Zwei Fälle bei geburtshilflichen Patienten

Zwei geburtshilfliche Patienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen in der pränatalen Phase werden diskutiert. Die erste Patientin hatte zuvor eine unerwartete Totgeburt durch einen Kaiserschnitt in Vollnarkose erhalten. Sie entwickelte eine posttraumatische Belastungsstörung und entwickelte für die Wiederholung eines Kaiserschnitts in ihrer folgenden Schwangerschaft, Flashbacks und schwere Angst. Nach ein-

er pränatalen Vorbereitung mit Hypnose und einer psychologischen Methode, der Rückspultechnik, hatte sie unter Spinalanästhesie einen wiederholten Kaiserschnitt und bewältigte erfolgreich ihre Angstzustände. Die zweite Patientin erlitt posttraumatische Belastungssymptome, nachdem sie während der Geburt ihres ersten Kindes eine Wochenbettpsychose entwickelt hatte. Vor der Geburt ihres zweiten Kindes lernte sie die Selbsthypnose, die sie während der Geburt, in der sie eine ereignislose Wassergeburt hatte, verwendete. Diese Fälle veranschaulichen den potenziellen Wert der Hypnose und alternative psychologische Ansätze bei der Behandlung von Frauen mit schwerer Schwangerschaftsangst.

Originalartikel:

Slater, P. 2015. Post-traumatic stress disorder managed successfully with hypnosis and the rewind technique: Two cases in obstetric patients. International Journal of Obstetric Anesthesia, 24(3), 272-275. doi:10.1016/j.ijoa.2015.03.003

Hypnotherapie in der Behandlung von chronisch kampfbezogenen PTBS-Patienten mit Schlaflosigkeit: Randomisierte, Zolpidem-kontrollierte klinische Studie

Diese Studie evaluierte die Vorteile einer zusätzlichen Hypnotherapie bei Patienten mit chronischer PTBS. Zweiunddreißig PTSD-Patienten die mit SSRIs und unterstützender Psychotherapie behandelt wurden, wurden randomisiert zu 2 Gruppen: 15 Patienten in der ersten Gruppe erhielten 10 mg Zolpidem jede Nacht für 14 Nächte, und 17 Patienten in der Hypnotherapie-Gruppe wurden durch symptomorientierte Hypnotherapie, zweimal wöchentlich in 1,5-Stunden-Sitzungen für 2 Wochen behandelt. Alle Patienten haben vor und nach der Behandlung den Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Form C, Beck Depres-

sion Inventory, Impact of Event Scale und Visual Subjective Sleep Quality Questionnaire ausgefüllt. Es gab einen signifikanten Haupteffekt der Hypnotherapie mit PTBS-Symptomen, gemessen durch die Posttraumatische Störungs Skala. Dieser Effekt wurde einen Monat später bei der Nachbeobachtung bewahrt. Zusätzliche Vorteile für die Hypnotherapie- Gruppe waren Rückgänge in der Intrusion und Vermeidungsreaktionen und Verbesserung in allen Schlaf-Variablen bewertet.

Originalartikel:

Eitan G. Abramowitz, Yoram Barak, Irit Ben-Avi, and Haim Y. Knobler 2008. Hypnotherapy in the Treatment of Chronic Combat-Related PTSD Patients Suffering From Insomnia: A Randomized, Zolpidem-Controlled Clinical Trial International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Vol. 56, Iss. 3

PSYCHOGENER HUSTEN

Psychogener Husten in der Kindheit behandelt mit Selbst-Hypnose

Der psychogene Husten wird durch verschiedene physiologische Zustände ausgelöst, die häufig mit anderen Diagnosen in Verbindung gebracht werden. Selbsthypnose bietet eine sichere und effiziente Behandlung. Unter den 51 Patienten (Durchschnittsalter 10.7), die Hypnose verwendeten, löste sich der Husten während oder unmittelbar nach der ersten Hypnose-Instruktions Sitzung in 78% und innerhalb von 1 Monat in einem zusätzlichen 12%.

Originalartikel:

Anbar, R. D., & Hall, H. R. 2004. Childhood habit cough treated with self-hypnosis. The Journal of Pediatrics, 144(2), 213-217. doi:10.1016/j.jpeds.2003.10.041

RAUCHERENTWÖHNUNG

Hypnotherapie ist effektiver als Nikotinersatztherapie zur Raucherentwöhnung: Ergebnisse einer randomisierten kontrollierten Studie

Hypnotherapie-Patienten waren wahrscheinlicher als Nikotinersatztherapie (NRT)-Patienten in 12 Wochen Nichtraucher. Die Hypnose und HNRT (Hypnose + Nikotinersatztherapie) hatten eine mehr als dreimal höhere Wahrscheinlichkeit über einen Zeitraum von 26 Wochen Abstinenz zu bleiben, als die NRT-Teilnehmer. Hypnotherapie ist effektiver als NRT bei der Verbesserung der Abstinenz des Rauchens bei Patienten, die wegen einer Raucherkrankheit stationär behandelt werden, und könnte ein Gewinn für Programme zur Raucherentwöhnung nach der Entlassung sein.

Originalartikel:

Hasan, F. M., Zagarins, S. E., Pischke, K. M., Saiyed, S., Bettencourt, A. M., Beal, L., . . . McCleary, N. 2014. Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: Results of a randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine, 22(1), 1-8. doi:10.1016/j.ctim.2013.12.012

Hypnose zur Raucherentwöhnung: Eine randomisierte Studie

Der Zweck dieser Studie war es festzustellen, ob Hypnose wirkungsvoller sein würde den Rauchern zu helfen, als standardisierte Verhaltenstherapie, wenn beide Interventionen mit Nikotinpflaster (NP) kombiniert werden.

Insgesamt wurden 286 aktuelle Raucher in einer randomisierten, kontrollierten Raucherentwöhnungsstudie erfasst. Die Teilnehmer beider Behandlungsmethoden wurden für zwei 60-minütige Sitzungen beobachtet und erhielten drei Folgetelefonate und zwei Monate NP. Nach 6 Monaten berichteten 29% der Hypnosegruppe über eine 7-Tage-Prävalenz-Abstinenz im Vergleich zu 23% der Verhaltenstherapie-Gruppe. Basierend auf biochemischer oder Stellvertreter-Bestätigung, waren 26% der Teilnehmer in der Hypnosegruppe nach 6 Monaten enthaltsam, im Vergleich zu 18% der Verhaltenstherapiegruppe.

Originalartikel:

Carmody, T., Duncan, C., Simon, J., Solkowitz, S., Huggins, J., Lee, S., & Delucchi, K. 2008. Hypnosis for smoking cessation: A randomized trial. Nicotine & Tobacco Research, 10(5), 811-818. doi:10.1080/14622200802023833

Klinische Hypnose für die Raucherentwöhnung: Vorläufige Ergebnisse einer Intervention in drei Sitzungen

Raucherentwöhnung: 81% der Patienten beendeten das Rauchen mit Hypnose, ein großer Teil dieser Patienten, blieb nach einem Jahr rauchfrei. Die meisten Patienten (95%) waren mit der Behandlung zufrieden.

Originalartikel:

Elkins, G. R., & Rajab, M. H. 2004. Clinical Hypnosis For Smoking Cessation: Preliminary Results of a Three-Session Intervention. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 52(1), 73-81. doi:10.1076/iceh.52.1.73.23921

Alternative Raucherentwöhnungs Hilfe: Eine Meta-Analyse von randomisierten kontrollierten Studien

Vierzehn Studien wurden identifiziert; 6 untersuchte Akupunktur (823 Patienten); 4 Hypnotherapie untersucht (273 Patienten); und 4 untersucht aversives Rauchen (99 Patienten). Die geschätzten durchschnittlichen Behandlungseffekte waren Akupunktur (Odds Ratio[OR], 3,53;95% Konfidenzintervall[CI], 1,03-12,07), Hypnotherapie (OR, 4,55;95% CI, 0,98-21,01) und aversives Rauchen (OR, 4,26;95% CI, 1,26-14,38).

Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Akupunktur und Hypnotherapie dazu beitragen kann, dass Raucher aufhören. Auch das aversive Rauchen kann den Rauchern helfen, mit dem Rauchen aufzuhören; es gibt jedoch keine neuen Studien, die diese Intervention untersuchen. Es bedarf weiterer Nachweise, um festzustellen, ob alternative Interventionen ebenso wirksam sind wie Pharmakotherapien.

Originalartikel:

Tahiri, M., Mottillo, S., & Joseph, L. 2012. Alternative Smoking Cessation Aids: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of Vascular Surgery, 56(4), 1179. DOI: [10.1016/j.amjmed.2011.09.028](https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2011.09.028)

Rauchfreiheit: Integration hypnotischer Methoden und des beschleunigten Rauchens zur Erleichterung der Raucherentwöhnung

Hypnotische Intervention kann mit einem Rapid Smoking Behandlungsprotokoll zur Raucherentwöhnung kombiniert werden. Hier wird ein solches integriertes Konzept mit einer detaillierten Beschreibung der Behandlungslogik und der Verfahren für eine solche kurzfristige Intervention vorgestellt. Von 43 konsekutiven Patienten, die sich diesem Behandlungsplan unterzogen haben, berichteten 39, dass sie bei der Nachunter-

suchung abstinent blieben (6 Monate bis 3 Jahre nach der Behandlung).

Originalartikel:

Barber, J. 2001. Freedom from smoking: Integrating hypnotic methods and rapid smoking to facilitate smoking cessation. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 49(3), 257-266. doi:10.1080/0020714010108410075

Leistung durch Geschlecht in einem Stop-Smoking-Programm bestehend aus einer Kombination aus Hypnose und Aversion

Nach dem 2-wöchigen Programm aus einer Kombination aus Aversion und Hypnose, berichteten 92% oder 86 der Männer und 90% oder 84 der Frauen über Enthaltbarkeit, und bei der 3 Monatigen Nachbeobachtung: 86% oder 80 der Männer und 87% oder 81 der Frauen berichteten von anhaltender Abstinenz.

Originalartikel:

Johnson, D. L., & Karkut, R. T. 1994. Performance By Gender In A Stop-Smoking Program Combining Hypnosis And Aversion. Psychological Reports, 75(2), 851-857. doi:10.2466/pro.1994.75.2.851

REIZDARM

Hypnotherapie bei Reizdarmsyndrom: Auditierung von eintausend erwachsenen Patienten

Die darmfokussierte Hypnotherapie verbessert die Symptome des Reizdarmsyndroms (RDS) mit langjähriger Wirkungsdauer. Dennoch wurde die Technik von den Gesundheitssystemen nicht weit verbreitet, was möglicherweise auf relativ geringe

Zahlen in veröffentlichten Studien und die Unsicherheit darüber zurückzuführen ist, wie sie zur Verfügung gestellt werden sollte. Ziel der Studie ist die Überprüfung der Wirkung der Hypnotherapie in einer großen Kohorte von refraktären RDS-Patienten. 1000 PATienten erhielten 12 Sitzungen Hypnosetherapie über 3 Monate. Das primäre Ergebnis war eine Reduktion des RDS Symptomschweregrades. Der Rückgang der Werte für nicht-kolonische Symptome, Lebensqualität und Angstzustände oder Depressionen waren sekundäre Ergebnisse. Eine Verringerung der Bauchschmerzen von 30% oder mehr wurde ebenfalls registriert.

Originalartikel:

Miller V, Carruthers HR, Morris J, Hasan SS, Archbold S, Whorwell PJ 2015. Hypnotherapy for irritable bowel syndrome: an audit of one thousand adult patients. Aliment Pharmacol Ther. May;41(9):844-55. doi: 10.1111/apt.13145.

Hypnose Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen: Ein umfassender Überblick über die Empirische Evidenz

Diese Forschungsarbeit zeigt eindeutig, dass die Hypnosebehandlung sowohl für Erwachsene als auch für Kinder mit Reizdarmsyndrom (RDS) eine hohe Effektivität bei der Reduzierung von Darmsymptomen aufweist und für einen Großteil der Patienten, die auf herkömmliche medizinische Behandlungssansätze nicht adäquat ansprechen, eine dauerhafte und substanzielle Linderung der Symptome bieten kann.

Originalartikel:

Palsson, O. S. 2015. Hypnosis Treatment of Gastrointestinal Disorders: A Comprehensive Review of the Empirical Evidence. American Journal of Clinical Hypnosis, 58(2), 134-158. doi:10.1080/00029157.2015.1039114

Langfristiger Erfolg der Darm-gerichteten Gruppenthypnose bei Patienten mit refraktärem Reizdarmsyndrom: Eine randomisierte kontrollierte Studie

Die darmgerichtete Hypnotherapie (GHT) in Einzelsitzungen ist bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms (RDS) sehr effektiv. Diese Studie zielte darauf ab, die Langzeitwirkung von darmgerichteter Hypnotherapie in Gruppensitzungen für das refraktäre Reizdarmsyndrom zu untersuchen.

Insgesamt 90 Patienten erhielten eine zugewiesene Intervention. Nach der Behandlung verbesserten sich 28 (60,8%) von 46 GHT-Patienten und 18 (40,9%) von 44 SMTs (Medizinische Standardbehandlung) (absolute Differenz 20,0%; 95% Konfidenzintervall (CI): 0-40,2%; $P=0,046$); über einen Zeitraum von 15 Monaten verbesserten sich 54,3% der GHT-Patienten und 25,0% der nachkontrollierten Patienten (absolute Differenz 29,4%; 95% CI 10,1-48,6%; $P=0,00$ GHT mit SMT verbesserte das physische und psychische Wohlbefinden signifikant mehr als SMT allein ($P<0,001$). Geschlecht, Alter, Krankheitsdauer und IBS-Typ hatten keinen Einfluss auf den langfristigen Erfolg von GHT.

Originalartikel:

Moser, G., Träger, S., Gajowniczek, E. E., Mikulits, A., Michalski, M., Kazemi-Shirazi, L., ... Miehlsler, W. 2013. Long-Term Success of GUT-Directed Group Hypnosis for Patients With Refractory Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Gastroenterology*, 108(4), 602-609. doi:10.1038/ajg.2013.19

Kontrollierte Studie der Hypnotherapie in der Behandlung von schweren refraktären Reizdarmsyndrom

30 Patienten mit schwerem refraktärem Reizdarmsyndrom wurden randomisiert entweder mit Hypnotherapie oder Psychotherapie und Placebo behandelt. Die Psychotherapie-Patienten zeigten eine kleine, aber signifikante Verbesserung der Bauchschmerzen, Unterleibsaufblähung und des allgemeinen Wohlbefindens, nicht aber der Darmgewohnheiten. Die Hypnotherapiepatienten zeigten eine dramatische Verbesserung in allen Funktionen, der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist hoch signifikant. In der Hypnotherapiegruppe wurden während der dreimonatigen Nachbeobachtungszeit keine Rezidive festgestellt und keine Substitutionssymptome beobachtet.

Originalartikel:

Whorwell, P., Prior, A., & Faragher, E. 1984. *Controlled Trial Of Hypnotherapy In The Treatment Of Severe Refractory Irritable-Bowel Syndrome. The Lancet*, 324(8414), 1232-1234. doi:10.1016/s0140-6736(84)92793-4

SCHIZOPHRENIE

Eine explorative Studie über die hypnotische Kapazität von schizophrenen und Borderlinepatienten in einem klinischen Umfeld

Ein Überblick über die aktuelle klinische und experimentelle Forschung zeigt, dass psychotische Patienten hypnotische Kapazität aufweisen. Über den Grad dieser Kapazität herrscht Uneinigkeit. Die neuesten Forschungsergebnisse zeigen, dass

schizophrene Populationen mit normalen Populationen auf der Stanford-Skala der hypnotischen Suszeptibilität und der Harvard-Gruppenskala der hypnotischen Suszeptibilität vergleichbar sind. Im Hypnotic Induction Profile liegen die mittleren Werte der Schizophrenie jedoch deutlich unter den Normalwerten. Um diese Ungereimtheiten zu untersuchen, habe ich eine explorative Studie über die Hypnotisierbarkeit schizophrener und Grenzpatienten in einem klinischen Umfeld durchgeführt. Die Testergebnisse in diesem klinischen Umfeld, die die Stanford-Skala der hypnotischen Suszeptibilität: Form A und das hypnotische Induktionsprofil verwenden, deuten auf eine höhere Hypnotisierbarkeit hin als üblich. Die Effekte der Übertragung im klinischen Umfeld können eine mögliche Erklärung für einige der Unterschiede in den Testergebnissen sein. Posttestbefragung deckte Antwortmuster und -konflikte auf, die zur streng gestörten Patientenpopulation einzigartig sein können. Diese Reaktionsmuster können die Testnormen für diese Population beeinflussen und helfen, die Unterschiede in den Befunden zu erklären.

Originalartikel:

Murray-Jobsis J 1991. An exploratory study of hypnotic capacity of schizophrenic and borderline patients in a clinical setting. Am J Clin Hypn. 1991 Jan;33(3):150-60; discussion 161-71.

SCHLAGANFALL

Hypnose für die Rehabilitation nach Schlaganfall: Sechs Fallstudien

Die Autoren beschreiben qualitative Verbesserungen der motorischen Funktion, die auf eine erhöhte Bewegungsreichweite, erhöhte Griffkraft und verminderte Spastizität der pare-

tischen oberen Extremität zurückzuführen sind. Die Probanden berichteten durchweg von einer verbesserten Perspektive, gesteigerter Motivation sowie größerem Gewahrsein und weniger Anstrengung, motorische Aufgaben mit dem paretischen Glied durchzuführen.

Originalartikel:

Diamond, S. G., Davis, O. C., Schaechter, J. D., & Howe, R. D. 2006. Hypnosis for rehabilitation after stroke: Six case studies. Contemporary Hypnosis, 23(4), 173-180. doi:10.1002/ch.319

Hypnotherapie zur Reduzierung der Muskelspannung nach dem Schlaganfall in Indonesien

Nach dem Schlaganfall beschleunigte Hypnotherapie die Heilung der Patienten, auch bei einigen schweren medizinischen Fälle wie Krebs und Herzinfarkte. Dies ist sehr gut möglich, weil gezielte Hypnotherapie zur Stärkung des Immunsystems und der individuellen Neuprogrammierung führt um die Krankheit zu überwinden. In der Hypnotherapie gibt es eine progressive Entspannungstechnik, die durch die Konzentration auf die Kontraktion und Entspannung der Muskeln des Körpers durchgeführt wird. So kann die Therapie bei Patienten nach dem Schlaganfall mit Hypnotherapie, insbesondere durch den Einsatz von progressiven Entspannungstechniken, dazu beitragen, Muskelverspannungen bei Patienten nach dem Schlaganfall zu reduzieren.

Originalartikel:

Rama, Tamyis Ade; Napri, Muhammad 2015. Hypnotherapy to Reduce Post-Stroke Muscle Tension in Indonesia. Scientific Journal of PPI - UKM, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 53-56, apr. 2015. ISSN 2356-2536

SCHMERZEN

Hypnose für die chronische Schmerztherapie: Eine neue Hoffnung

Gegenwärtig scheint das Interesse an hypnotischen Behandlungen bei chronischen Schmerzen zu steigen, möglicherweise aufgrund (1) der Bestätigung aus bildgebenden Studien, dass chronische Schmerzen in hohem Maße von supraspinalen neurophysiologischen Prozessen beeinflusst werden und zeitweise in erster Linie das Ergebnis davon sein können; (2) der Beweis, dass Hypnose beobachtbare Einflüsse auf die neurophysiologischen Prozesse im Zusammenhang mit Schmerzen hat; und (3) der empirischen Bestätigung, dass hypnotische Analgesie bei der Behandlung chronischer Schmerzen wirksam ist.

Originalartikel:

Jensen, M. P. 2009. Hypnosis for chronic pain management: A new hope. Pain, 146(3), 235-237. doi:10.1016/j.pain.2009.06.027

Gezielte Anregung mit somatischer Verankerungstechnik: Schnelle Selbsthypnose zur Schmerztherapie

Dieser Artikel beschreibt eine Selbsthypnosetechnik, die Patienten beibringen soll, wie sie akute oder chronische Schmerzen durch gezielte Fokussierung behandeln können. Die gezielte Anregung mit somatischer Verankerungstechnik wurde bei verschiedenen Schmerzarten angewandt, darunter somatische Schmerzen (Arthritis, Schmerzen nach Verletzungen durch Knochenbrüche oder Muskelrisse), viszerale Schmerzen (in Verbindung mit Reizdarm) und neuropathische Schmerzen (in

Verbindung mit Multipler Sklerose). Diese Technik kombiniert kognitive Umstrukturierung und Achtsamkeitsmeditation mit indirekten und direkten Vorschlägen während der Hypnose. Die Fallbeispiele zeigen, wie die gezielte Suggestion mit somatischer Verankerungstechnik sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzzuständen angewendet wird, wenn die Langzeitmedikation relativ unwirksam war.

Originalartikel:

Donatone, B. 2013. *Focused Suggestion With Somatic Anchoring Technique: Rapid Self-Hypnosis for Pain Management*. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 55(4), 325-342. doi:10.1080/00029157.2012.688896

Metaanalyse einer hypnotisch induzierten Analgesie: Wie effektiv ist Hypnose?

Diese Studie untersucht die Effektivität der Hypnose bei der Schmerztherapie, vergleicht Studien, die die hypnotische Schmerzreduktion bei gesunden Probanden im Vergleich zu Patienten evaluierten, vergleicht hypnotische Effekte und die hypnotische Suggestibilität der Teilnehmer und bestimmt die Effektivität der hypnotischen Suggestion zur Schmerzlinderung im Vergleich zu anderen nicht-hypnotischen psychologischen Interventionen. Meta-Analyse von 18 Studien ergab einen moderaten bis großen hypnoanalgetischen Effekt, der die Wirksamkeit hypnotischer Techniken zur Schmerztherapie unterstützt. Die Ergebnisse zeigten auch, dass hypnotische Suggestion gleichermaßen wirksam war bei der Reduzierung von klinischen und experimentellen Schmerzen. Die Gesamtergebnisse deuten auf eine verstärkte Anwendung hypnoanalgetischer Techniken bei Schmerzpatienten hin.

Originalartikel:

Montgomery, G. H., Duhamel, K. N., & Redd, W. H. 2000. *A meta-analysis of hypnotically induced analgesia: How effective is hypnosis?* *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(2), 138-153. doi:10.1080/00207140008410045

Eine randomisierte kontrollierte Studie der Hypnose im Vergleich zu Biofeedback für Erwachsene mit chronischen Rückenschmerzen

Verschiedene Formen von Hypnoseinterventionen (1. 8 Sitzungen Selbsthypnose- Trainingsintervention ohne Audioaufzeichnungen für die Praxis zu Hause; 2. 8 Sitzungen Selbsthypnose-Trainingsintervention mit Aufnahmen; 3. 2 Sitzungen Selbsthypnose-Trainingsintervention mit Aufzeichnungen und kurzem wöchentlichen Erinnerungstelefonat) führen zu einer signifikant höheren Schmerzintensitäts- reduktion als die Kontrollgruppe (8 Sitzungen Biofeedback).

Originalartikel:

Tan, G., Rintala, D., Jensen, M., Fukui, T., Smith, D., & Williams, W. 2014. A randomized controlled trial of hypnosis compared with biofeedback for adults with chronic low back pain. European Journal of Pain, 19(2), 271-280. doi:10.1002/ejp.545

Randomisierte Hypnosestudie als Schmerz- und Symptommanagementstrategie bei Erwachsenen mit Sichelzellerkrankung

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass Patienten zwei Arten von positiven Ergebnissen nach der Hypnosebehandlung haben können: 1) eine Verringerung der Schwere der anhaltenden täglichen Schmerzintensität; und 2) die Möglichkeit, Selbsthypnose anzuwenden, um größere Intervalle des Wohlbefindens zu erfahren.

Originalartikel:

B., Wallen, G., Middleton, K., Ames, N., & Handel, D. 2014. Randomized Trial of Hypnosis as a Pain and Symptom Management Strategy in Adults with Sickle Cell Disease. Integrative Medicine Insights, 25. doi:10.4137/imi.s18355

Eine Pilotstudie über die Wirksamkeit von geführten Bildersprache mit progressiver Muskelentspannung, um chronische Schmerzen und Mobilitätsschwierigkeiten bei Arthrose zu reduzieren

Arthrose (OA) ist eine häufige, chronische Erkrankung, die die meisten älteren Erwachsenen betrifft. Erwachsene mit OA müssen Schmerzen ertragen, die zu eingeschränkter Mobilität führen und zu Behinderung und Schwierigkeiten bei der Wahrung der Unabhängigkeit führen können. Eine Pilotstudie in einer randomisierten klinischen Studie wurde durchgeführt, um festzustellen, ob Guided Imagery (GI) mit progressiver Muskelentspannung (PMR) Schmerzen und Mobilitätsschwierigkeiten bei Frauen mit OA reduzieren würde. Achtundzwanzig ältere Frauen mit OA wurden nach dem Zufallsprinzip entweder der Behandlung oder der Kontrollgruppe zugeordnet. Die Behandlung bestand darin, zweimal täglich einem 10 bis 15-minütigen Tonbandskript zuzuhören, das die Frauen in GI mit PMR führte. Wiederholte Messungen ANOVA zeigten einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen in der Höhe der Veränderung von Schmerzen und Mobilitätsschwierigkeiten, die sie über 12 Wochen erlebten. Die Behandlungsgruppe berichtete über eine signifikante Verringerung der Schmerzen und Mobilitätsschwierigkeiten in Woche 12 im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Mitglieder der Kontrollgruppe berichteten von keinen Unterschieden bei Schmerzen und nicht signifikanten Zunahmen der Mobilitätsschwierigkeiten. Die Ergebnisse dieser Pilotstudie rechtfertigen weitere Untersuchung der Wirksamkeit von GI mit PMR als Selbstmanagement Intervention zur Verringerung der Schmerzen und Mobilitätsprobleme im Zusammenhang mit OA.

Originalartikel:

Baird, C. L., & Sands, L. 2004. A pilot study of the effectiveness of guided imagery with progressive muscle relaxation to reduce chronic pain and mobility difficulties of osteoarthritis. Pain Management Nursing, 5(3), 97-104. doi:10.1016/j.pmn.2004.01.003

Audio-Recorded Guided Imagery Behandlung reduziert funktionelle Bauchschmerzen bei Kindern: Eine Pilotstudie

Audiomitschnitte für Bauchschmerzen bei Kindern: Die Behandlung mit geführter Bildsprache und medizinischer Versorgung war der medizinischen Standardversorgung allein bei der Behandlung von Bauchschmerzen überlegen, und die Behandlungseffekte beim 6 Monats Follow Up hinweg anhaltend.

Originalartikel:

Tilburg, M. A., Chitkara, D. K., Palsson, O. S., Turner, M., Blois-Martin, N., Ulshen, M., & Whitehead, W. E. 2009. Audio-Recorded Guided Imagery Treatment Reduces Functional Abdominal Pain in Children: A Pilot Study. Pediatrics, 124(5). doi:10.1542/peds.2009-0028

Eine randomisierte kontrollierte Studie von Hypnose bei Verbrennungswunden

Die Autoren fanden heraus, dass die Gruppe, die Hypnose erhielt, einen signifikanten Schmerzurückgang im Vergleich zur Kontrollgruppe hatte, wenn durch den McGill Pain Fragebogen gemessen, aber nicht, wenn sie durch andere Schmerzbewertungsskalen gemessen wurde. Fazit: Der McGill Schmerzfragebogen gibt die Gesamtwerte mehrerer Schmerzkomponenten, wie z. B. die affektive Komponente und verschiedene qualitative Komponenten, wieder und ist nicht nur ein Maß für die Schmerzintensität. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Hypnose auf mehrere Schmerzbereiche wirkt und dass Maßnahmen, die diese multiplen Bereiche berücksichtigen, besser auf die Wirkungen von hypnotischen Schmerzbehandlungen reagieren können.

Originalartikel:

Askay, S. W., Patterson, D. R., Jensen, M. P., & Sharar, S. R. 2007. A randomized controlled trial of hypnosis for burn wound care. Rehabilitation Psychology, 52(3), 247-253. doi:10.1037/0090-5550.52.3.247

Metaanalyse einer hypnotisch induzierten Analgesie: Wie effektiv ist Hypnose?

Eine Metaanalyse von 18 Studien ergab einen moderaten bis großen hypnoanalgetischen Effekt, der die Wirksamkeit hypnotischer Techniken zur Schmerztherapie unterstützt. Die Ergebnisse zeigen auch, dass hypnotische Suggestionen gleichermaßen wirksam bei der Verringerung der klinischen und experimentellen Schmerzen sind.

Originalartikel:

Guy H. Montgomery, Katherine N. Duhamel, and William H. Redd 2000. A meta-analysis of hypnotically induced analgesia: How effective is hypnosis? International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis Vol. 48, Iss. 2

Auswirkungen des Selbst-Hypnose-Training und EMG Biofeedback- Entspannungstrainings auf chronische Schmerzen bei Menschen mit Rückenmarksverletzungen

Hypnose effektiver als Biofeedback bei Rückenmarkverletzungen: Teilnehmer der Hypnosegruppe, aber nicht der Biofeedbackgruppe, berichteten von statistisch signifikanten Rückgängen bei den täglichen durchschnittlichen Schmerzen vor bis nach der Behandlung. Diese von den Teilnehmern der Hypnosegruppe berichteten Schmerzurückgänge vor und nach der Behandlung wurden bei einer dreimonatigen Nachbeobachtungszeit beibehalten. Teilnehmer der Hypnosegruppe, aber nicht der Biofeedbackgruppe berichteten auch von signifikanten Verbesserungen der Schmerzwahrnehmung nach der Behandlung.

Originalartikel:

Jensen, M. P., Barber, J., Romano, J. M., Hanley, M. A., Raichle, K. A., Molton, I. R., ... Patterson, D. R. 2009. Effects of Self-Hypnosis Training and EMG Biofeedback Relaxation Training on Chronic Pain in Persons with Spinal-Cord Injury. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 57(3), 239-268. doi:10.1080/00207140902881007

Hypnose zum Schmerzmanagement

Schmerzhafte Prozeduren, Behandlungen oder Krankheiten sind nach wie vor eine große Herausforderung für die Krankenpflege. Krankenschwestern und Krankenpfleger brauchen komplementäre Methoden, um Schmerzen von Operationen, Tumoren, Verletzungen und Chemotherapie zu lindern. Dieser Artikel beschreibt die Evidenz basiert auf Hypnose im Zusammenhang mit der Behandlung von Schmerzen, sowie die Beurteilung und Aufklärung der Patienten über Hypnose.

Originalartikel:

Sharon M. Valente, RN, CS, PhD, FAAN 2006. *Hypnosis for Pain Management. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. February 2006 - Volume 44 · Issue 2: 22-30*

SEXUALSTÖRUNGEN

Wirksamkeit der Hypnose zur Behandlung des Vulvar-Vestibulitis-Syndroms

Die Ergebnisse deuten auf eine signifikante Abnahme der Schmerzen bei gynäkologischen Untersuchungen hin, sowie in mehreren Untersuchungen zur Beurteilung der Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, und eine unwesentliche Erhöhung der Schmerzgrenze. Manche Anzeichen von nicht-koitalen Vulvar Schmerzen nahmen ab. Insgesamt sexuelle Funktion, vor allem sexuelle Zufriedenheit, erhöhte sich bei der Nachbehandlung.

Originalartikel:

Pukall, C., Kandyba, K., Amsel, R., Khalifé, S., & Binik, Y. 2007. *Original Research—Sexual Pain Disorders: Effectiveness of Hypnosis for the Treatment of Vulvar Vestibulitis Syndrome: A Preliminary Investigation. The Journal of Sexual Medicine, 4(2), 417-425. doi:10.1111/j.1743-6109.2006.00425.x*

STRESS

Hypnose zur Bewältigung von Leiden bei medizinischen Eingriffen: Eine Metaanalyse

Diese Metaanalyse bewertet die Wirkung der Hypnose bei der Verringerung der emotionalen Belastung im Zusammenhang mit medizinischen Verfahren. Die Auswirkungen der 26 Studien basierten auf 2342 Teilnehmern. Die Ergebnisse zeigten eine insgesamt große Wirkung Größe (ES) von 0,88 (95% CI = 0,57-1,19) zu Gunsten der Hypnose.

Originalartikel:

Schnur, J. B., Kafer, I., Marcus, C., & Montgomery, G. H. 2008. Hypnosis to manage distress related to medical procedures: A meta-analysis. Contemporary Hypnosis, 25(3-4), 114-128. doi:10.1002/ch.364

SUCHT

Intensivtherapie: Hypnose bei der Behandlung von Drogenmissbrauchsstörungen

77% Erfolgsrate bei der Therapie von Drogenmissbrauch. Die intensivere Behandlung von 20 täglichen Sitzungen mit Hypnose waren eine erfolgreiche Methode zur Behandlung von Abhängigkeiten. Die Behandlung wurde mit 18 Patienten in den letzten 7 Jahren durchgeführt und hat eine Erfolgsrate von 77 Prozent bei mindestens einjähriger Nachbeobachtung gezeigt.

Originalartikel:

Greg Potter 2004. *Intensive Therapy: Utilizing Hypnosis in the Treatment of Substance Abuse Disorders. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 47, Iss. 1*

TINNITUS

Wirksamkeit der Selbsthypnose bei Tinnitus Linderung

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass 73% der Selbsthypnose-Patienten berichteten, dass der Tinnitus während der Behandlungssitzungen verschwunden war, verglichen mit nur 24% in der Gruppe der kurzen auditorischen Reize. Darüber hinaus zeigten die kurz- (1 Woche) und langfristigen (2 Monate) Beschwerdebilder der Patienten die Selbsthypnose anwendeten eine signifikante Verbesserung.

Originalartikel:

Attias, J., Shemesh, Z., Shoham, C., Shahar, A., & Sohmer, H. 1990. *Efficacy of Self-Hypnosis for Tinnitus Relief. Scandinavian Audiology, 19(4), 245-249. doi:10.3109/01050399009070779*

TONSILLEKTOMIE

Effekte der therapeutischen Suggestion unter Anästhesie auf Ergebnisse bei Kindern nach der Tonsillektomie

Hypnose führt zu niedrigeren Schmerzen bei Kindern nach der Tonsillektomie und zu einem Rückgang der Nachfrage nach IV Opioid-Schmerztherapie bei den 4- bis 8-jährigen Tonsillektomiepatienten.

Originalartikel:

Martin, S., Smith, A. B., Newcomb, P., & Miller, J. 2014. Effects of Therapeutic Suggestion Under Anesthesia on Outcomes in Children Post Tonsillectomy. Journal of PeriAnesthesia Nursing, 29(2), 94-106. doi:10.1016/j.jopan.2013.03.011

WARZEN

Effekte der Behandlungen von Warzen mit hypnotischer Regression, Placebo und Salicylsäure

Probanden mit Warzen auf den Händen und/oder Füßen wurden zufällig ausgewählt und hypnotischen Suggestionen, topischer Salicylsäure, Placebo oder keiner Behandlung einer Kontrollgruppe zugeordnet. Die Probanden in den drei behandelten Gruppen entwickelten äquivalente Erwartungen an den Behandlungserfolg. Jedoch wurden bei der Nacherfassung nach sechs Wochen nur bei den Patienten, die eine hypnotische Behandlung erhielten festgestellt, dass diese deutlich mehr

Warzen verloren hatten, als die Patienten der anderen Behandlungsgruppen.

Originalartikel:

Spanos, N. P., Williams, V., & Gwynn, M. I. 1990. Effects of hypnotic, placebo, and salicylic acid treatments on wart regression. Psychosomatic Medicine, 52(1), 109-114. doi:10.1097/00006842-199001000-00009

Hypnotherapie bei Warzen (Verruca Vulgaris): 41 aufeinanderfolgende Fälle mit 33 Heilungen

Veröffentlichte, kontrollierte Studien über die Verwendung der Hypnose zur Heilung von Warzen beschränkten sich auf die Verwendung der direkten Suggestion in Hypnose (DSIH), mit Heilungsraten von 27% bis 55%. Die präpubertären Kinder sprechen fast ausnahmslos auf DSIH an, Erwachsene hingegen oft nicht. Viele Erwachsene, die nicht auf DSIH ansprechen, werden klinisch mit individuellen hypnoanalytischen Techniken geheilt, diese können jedoch nur bedingt kontrolliert werden. Durch die Hypnoanalyse bei Patienten, die nicht auf DSIH ansprechen konnten, wurden 33 von 41 (80%) konsekutiven Patienten geheilt, zwei erschienen nicht zur Nachuntersuchung und sechs reagierten nicht auf die Behandlung. Selbsthypnose wurde nicht verwendet. Es werden mehrere illustrative Fälle vorgestellt.

Originalartikel:

Ewin, D. M. 1992. Hypnotherapy for Warts (Verruca Vulgaris): 41 Consecutive Cases with 33 Cures. American Journal of Clinical Hypnosis, 35(1), 1-10. doi:10.1080/00029157.1992.10402977

WECHSELJAHRE

Hypnose für Hitzewallungen bei postmenopausalen Frauen Studie: Ein Studienprotokoll einer laufenden randomisierten klinischen Studie

Hitzewallungen: Die subjektive Häufigkeit der Hitzewallungen von der Baseline bis zur Woche 12 zeigte eine durchschnittliche Reduktion der Hitzewallungen um 55,82 für die Intervention der klinischen Hypnose (5 Sitzungen) (74,16%), gegenüber einer Reduzierung der Hitzewallungen um 12,89 (17,13%) bei der Kontrolle (5-Session strukturierte Aufmerksamkeitskontrolle) ($p < .001$, 95% CI, 36,15-49,67).

Originalartikel:

Elkins, G. R., Fisher, W. I., & Johnson, A. K. 2011. Hypnosis for hot flashes among postmenopausal women study: A study protocol of an ongoing randomized clinical trial. BMC Complementary and Alternative Medicine, 11(1). doi:10.1186/1472-6882-11-92

WUNDHEILUNG

Kann die medizinische Hypnose die postoperative Wundheilung beschleunigen? Ergebnisse einer klinischen Studie

Die Analyse der Veränderung von Wunden chirurgischer Schnitte zeigte, dass die objektiv beobachtete Wundheilung der Hypnosegruppe in 7 postoperativen Wochen signifikant größer

war als die der beiden anderen Gruppen, $p < 0.001$; die Standardpflegekontrollen zeigten den geringsten Grad der Heilung. Darüber hinaus zeigten sowohl bei den einwöchigen, als auch bei den siebenwöchigen postoperativen Beobachtungsintervallen einseitige Analysen, dass die Hypnosegruppe deutlich stärker geheilt war als die der Patienten mit üblichen Pflegekontrollen, $p < 0.02$. Ähnlich entwickelten sich auch die Mittelwerte der subjektiven Einschätzungen von postoperativen Schmerzen, Inzisionsheilung und funktioneller Erholung.

Originalartikel:

Carol Ginandes Ph.D., Patricia Brooks, William Sando, Christopher Jones, and John Aker 2003. Can Medical Hypnosis Accelerate Post-Surgical Wound Healing? Results of a Clinical Trial. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 45, Iss. 4

NICHTMEDIZINISCHE THEMEN

GLÜCK

Der Einsatz von Hypnose in der Therapie zur Steigerung des Glücks

Hypnose wird als effiziente Begleitintervention präsentiert, um Variablen des Glücklichen kreativ zu bearbeiten und den Weg in ein glückliches und erfülltes Leben zu ebnet. Die folgenden Ergebnisse werden präsentiert: (1) Hypnose ermöglicht eine erhöhte Aufmerksamkeit mit Kontrolle der Emotionen, (2) die Konzentration auf positive Bilder trägt zur Stärkung der "glück-

lichen Wege” bei und (3) Emotionen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterliegen Veränderungen.

Originalartikel:

Nicole Ruyschaert 2014. The Use of Hypnosis in Therapy to Increase Happiness. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 56 , Iss. 3

LERNEN

Hypnose um das Lernen einer Zweitsprache zu verbessern

In diesem Artikel werden die Auswirkungen der Hypnose und Suggestionen für das Erlernen des Zweitsprachenwortschatzes gemessen. Die Teilnehmer (N = 70) wurden zufällig einer Hypnose oder einer Kontrollgruppe zugeordnet. Sie wurden vorab getestet und präsentierten dann 21 spanische Wörter, sofort und 1 Woche später. In beiden Tests schnitt die Versuchsgruppe deutlich besser ab. Die Ergebnisse zeigen, dass Hypnose für das Lernen und Abrufen von Zweitsprachenvokabular nützlich ist.

Originalartikel:

Yakup Çetin, O. Arda Çimen, and Zeynep Ebrar Yetkiner 2016. Using Hypnosis to Enhance Learning Second Language Vocabulary. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 58 , Iss. 4

Die Auswirkung hypnotischer Trainingsprogramme auf die Studienleistung von Studierenden

Akademische Leistung: Die beiden hypnotischen Trainingsprogramme hatten einen signifikanten Einfluss auf die schulische Leistung der Teilnehmer, die in den Kontrollgruppen nicht zu finden war.

Originalartikel:

H. M. De Vos and A. Louw 2006. The Effect of Hypnotic Training Programs on the Academic Performance of Students. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 49 , Iss. 2

SPORTPERFORMANCE

Die Auswirkungen der Hypnose auf Flow-Zustände und Drei-Punkte-Wurfleistung bei Basketball-Spielern

Die Ergebnisse dieser Studie zeigten, dass alle fünf Teilnehmer sowohl ihre durchschnittliche Basketball-Dreipunkte-Wurfleistung als auch ihren mittleren Flow von der Grundlinie bis zur Intervention steigerten.

Originalartikel:

Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I. 2002. The Effects of Hypnosis on Flow States and Three-Point Shooting Performance in Basketball Players. The Sport Psychologist, 16(1), 34-47. doi:10.1123/tsp.16.1.34

Effekte der Hypnose auf Flow-Zustände und Golf-Leistung

Diese Resultate dieser Studie stützen die Hypothese, dass eine hypnotische Intervention die Golf-Chipping-Leistung verbessern und Gefühle und Wahrnehmungen erhöhen kann, die mit Flow verbunden sind.

Originalartikel:

Pates, J. 2000. Effects Of Hypnosis On Flow States And Golf Performance. Perceptual and Motor Skills, 91(7), 1057. doi:10.2466/pms.91.7.1057-1075

Verbesserung der Vorstellung durch Hypnose: Ein Performance-Hilfsmittel für Sportler

Die 14 teilnehmenden Athleten bildeten jede Situation in und aus Hypnose. Hälfte der Zeit kamen die Bilder in Hypnose zuerst und Hälfte nachher. Die Teilnehmer berichteten, dass die Bilder in Hypnose für jede Situation intensiver und stärker waren. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Hypnose erheblich die Intensität und Wirksamkeit der Vorstellung verbessert.

Originalartikel:

Liggett, D. R. 2000. Enhancing Imagery through Hypnosis: A Performance Aid for Athletes. American Journal of Clinical Hypnosis, 43(2), 149-157. doi:10.1080/00029157.2000.1040426

SUGGESTIBILITÄT

Hypnose, Hypnosefähigkeit und Behandlung

Niveau der hypnotischen Suggestibilität nicht so wichtig: Obwohl die vier Patienten offensichtlich und stark in der Hypnotisierbarkeit unterschieden, profitierten sie alle von der Verwendung von Hypnose.

Originalartikel:

Howard Sutcher DDS, MA 2008. Hypnosis, Hypnotizability and Treatment. American Journal Of Clinical Hypnosis Vol. 51, Iss. 1

FORENSIK

Verbrechen mit Hypnose lösen

Nach einem kurzen Überblick über die Literatur zur Hypnose und Gedächtnis, gibt dieser Artikel einen Überblick über die Verfahren, die bei der Durchführung von forensischen Hypnose Interviews benutzt werden. Zehn forensische Hypnosefälle werden dann beschrieben. Diese Fälle aus der realen Welt stehen in krassem Gegensatz zur Forschung in einem künstlichen Labor, in dem die abzurufenden Informationen keine persönliche Relevanz haben und nicht mit emotionalen Erregungssituationen in Verbindung gebracht wurden. Diese Fälle veranschaulichen, wie forensische Hypnose zu wichtigen zusätzlichen Ermittlungsergebnissen führen kann, die zur Aufklärung von Verbrechen führen.

Originalartikel:

William C. Wester and D. Corydon Hammond 2011. Solving Crimes with Hypnosis. Am J Clin Hypn. 2011 Apr;53(4):255-69.

DR. RER. NAT. MANUELA VANHEIDEN

Manuela Vanheiden ist Neurowissenschaftlerin. In den letzten Jahren forschte sie im Labor für Experimentelle und Molekulare Psychiatrie der Ruhr-Universität Bochum. Hier fertigte sie ihre Promotion zum Thema Pränatale Immunaktivierung als Modell der Schizophrenie an. Außerdem beschäftigte sie sich in dieser Zeit ebenso mit der Schmerz-Empathie im Schizophrenie Modell und immun-induzierter Depression im Rahmen eines EU-Projekts. Seit 2013 arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis für Hypnosetherapie.

Das tut sie mit Leib und Seele nach dem Motto: Es gibt keine aussichtslosen Fälle. Sie ist überzeugt, dass Hypnose ein Werkzeug mit hohem Potential zur Hilfe, auch bei schweren psychischen Erkrankungen, darstellt.

Seit 2015 hält sie regelmäßig Vorträge zu den Themen Hypnose in der Wissenschaft, Neurobiologie der Hypnose und Hypnose bei schweren psychischen Erkrankungen wie der Borderline Persönlichkeitsstörung. Durch ihren wissenschaftlichen Hintergrund ist sie gefragtes Podiumsglied zu diesen Themen bei internationalen Hypnosekongressen.

Zusätzlich unterrichtet sie Achtsamkeit, Selbsthypnose und die Anwendung von Hypnose bei psychischen Störungen, wie der Borderline Persönlichkeitsstörung.

Zertifiziert und Ausgebildet, sowie ständige Fortbildungen durch:

- National Guild of Hypnotists
- National Board of Hypnosis Education and Certification
- OMNI Hypnosis Training Center® - Hamburg
- Hypno School
- hypnose.net
- Thermedius
- Certified Simpson Protocol Practitioner
- und andere Institute

Kontakt

Hypnosepraxis Dr. Manuela Vanheiden
Dr. rer. nat. Manuela Vanheiden
Katernbergerstr. 107
45327 Essen

www.hypnosezimmer.de

info@hypnosezimmer.de

Tel.: +49 209 15894834

Mobil: +49 176 84526592

STIN-NIELS MUSCHE

Stin. Der Beißer. Der Antreiber. Mitreißender Trainer mit Herz. Vollgestopft mit guter Laune. Hervorragender Trainer und Coach mit einem sehr guten Gedächtnis. Harte Schale mit weichem Kern. Er findet eine Lösung selbst in festgefahrenen Situationen!

Stin-Niels Musche ist seit dem Jahr 2010 in der Erwachsenenbildung tätig. In den letzten Jahren hat er über 2500 Seminarteilnehmer begeistert. Und weit über 700 Veranstaltungstage absolviert.

Stin-Niels Musche beschäftigt sich seit 2009 mit dem Thema Hypnose. Seit seiner ersten, eigenen Hypnosesitzung war es um ihn geschehen. Er hat erkannt, was für ein wunderbares Werkzeug die Hypnose, um Menschen schnell und nachhaltig zu helfen.

„Er ist jemand, der es schafft, eine große Gruppe vor sich zu haben und innerhalb von einer halben Stunde jeden Einzelnen zu kennen“

Er profitiert heute noch von den vielen Sitzungen, bei denen er Dr. Norbert Preetz über die Schulterschauen durfte. Dr. Norbert Preetz war derjenige, der ihn mit dem “Hypnose-Virus” angesteckt hat. Sein Mentor und Ausbilder. Gemeinsam haben Sie viele Seminare zu den Themen Ängste, Blockaden und Persönlichkeitsentwicklung gegeben.

Vieles von dem, was er seinen Seminarteilnehmern heute vermittelt hat er von großartigen Menschen wie Gerald Kein und Ines Simpson gelernt.

Zertifiziert und Ausgebildet, sowie ständige Fortbildungen durch:

- National Guild of Hypnotists
- Institut für klinische Hypnose - Magdeburg
- American Board of Hypnotherapy
- American School of Clinical Hypnosis
- OMNI Hypnosis Training Center® - Zürich - DeLand (Florida)
- Advanced Hypnosis & Training Institute
- Banyan Hypnosis Center for Training & Services - Tustin (Kalifornien)
- Hypnotherapy Training International (London)
- HypnoKids® Experte
- HypnoSex®-Experte
- Certified Simpson Protocol Practitioner

Im November 2012 war er einer von vier ausgezeichneten Preisträgern auf dem internationalen Hypnosekongress in Zürich. Er erhielt einen Award für seine bisher geleistete Arbeit, sowie für die Unterstützung die er anderen Hypnotiseuren gab und gibt.

Seit April 2014 ist Stin-Niels Musche Ausbilder für die weltweit bekannte und anerkannte OMNI Hypnoseausbildung.

Stin-Niels ist gefragter Redner bei internationalen Hypnosekongressen.



Hypno School - Maßstab in Aus- & Fortbildung

Deine professionelle Quelle für Hypnoseaus- & Fortbildungen
und hervorragenden Geschäftserfolg

Phone: +49 40 27809669

E-Mail: info@hypnoschool.de

www.hypnoschool.de



[youtube.com/hyposetermin](https://www.youtube.com/hyposetermin)

[facebook.com/hypnoschool.de](https://www.facebook.com/hypnoschool.de)