

Definition von Hypnose

Als Hypnose wird ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance bezeichnet, welche durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung gekennzeichnet ist; die Begriffe "Hypnose" und "hypnotische Trance" werden häufig synonym verwendet.

In diesem Zustand sind sowohl die Ansprechbarkeit des Unbewussten als auch die Konzentration auf eine bestimmte Sache stark erhöht, die Kritikfähigkeit des Bewusstseins in gleichem Masse reduziert. Dadurch können bestimmte Phänomene verstärkt oder überhaupt erst wahrgenommen werden, wie beispielsweise Änderungen des Bewusstseins und des Gedächtnisses, Kontrolle des vegetativen Nervensystems, vermehrte Empfänglichkeit für Suggestionen sowie für normales Bewusstsein ungewöhnliche Reaktionen und Vorstellungen. Die Definition ist nur vage, da die physiologischen Vorgänge noch immer erforscht werden.

Der Zustand der Hypnose ähnelt natürlichen, spontan auftretenden Zuständen, die man vor allem beim Einschlafen und Aufwachen sowie bei Tagträumen, konzentriertem Lesen eines Buches oder Schauen eines Films erleben kann: Die Wahrnehmung ist eingeeengt und die Konzentration des Bewusstseins auf eine bestimmte Sache gerichtet das Buch, der Film oder aber die Worte des Hypnotiseurs.

(Quelle: Wikipedia)