



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Leitlinien der DG-E e.V. zur Anwendung von Hypnose

Ziele der Hypnose:

- Verbesserung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- Förderung kreativer Potenziale
- Verbesserung von Problemlöse- und Selbststeuerungskompetenzen
- Selbstregulation und Verbesserung vegetativer Funktionen
- Förderung der persönlichen Entwicklung
- Harmonisierung des psychophysischen Systems
- verbesserte Stressverarbeitungskompetenzen

Voraussetzungen für AnwenderInnen von Klinischer Hypnose:

- Fortbildung nach Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Klinischer Hypnose oder äquivalente Fortbildung
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Leitlinien bei der Anwendung von Hypnose
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen Kenntnisse durch regelmäßige Fortbildung (alle 2 Jahre)
- Verpflichtung zur Supervision bei anerkannten Institutionen

Voraussetzung beim Klienten/Patienten:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme
- Kooperationsbereitschaft

Methodik:

- **Ganzheitlicher Therapieansatz:** Psychosomatischer Ansatz, Kooperation zwischen KlientIn u. BehandlerIn,
- psychotherapeutische Interventionen
- **Unbedingte Kontrolle:** Reflexion der Empfindungen und Wahrnehmungen

Psychologisch fundierte Interventionen

- **Sitzungsinhalte:** Ausgehend von durchgeführter Diagnostik und Abklärung / Ausschluss möglicher Kontraindikationen u.a. Aufklärung über Ablauf, Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen Bereitschaft auf Seiten des / der Patientin, Bildung eines Arbeitsbündnisses, Tranceinduktion, therapeutische Nutzung, Rücknahme, Nachbesprechung des Erleben

Behandlung:

- Behandlung bzw. Mitbehandlung bestimmter akuter psychischer, psychosomatischer und somatischer Störungen im Rahmen eines umfassenden psychotherapeutischen Gesamtkonzeptes

Qualitätssicherung:

- **kurz- und mittelfristige Erfolgskriterien:** Erleben von vertiefter körperlicher und seelischer Entspannung, Verringerung von Symptomen, Veränderung im Stresserleben, Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen), Veränderung von unerwünschten Verhaltensweisen /Eigenschaften und bessere Alltagsintegration
- **langfristige Erfolgskriterien:** Steigendes realitätsorientiertes Selbstbewusstsein, umfassendere Wahrnehmung
- **Evaluation:** schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse
- **Indikationen:** primäre Prävention (Prävention: u.a. Gesundheitsförderung, Konflikt- und Problemmanagement, Verbesserung der Stressverarbeitungskompetenz); sekundäre Prävention (Verhinderung der Chronifizierung von psychischen, psychosomatischen und bestimmten somatischen Störungsbildern z.B. Angst- und Panikstörung, somatoforme Schmerz- und Funktionsstörungen, Durchblutungsstörungen, Muskelverspannungen); tertiäre Prävention (Unterstützung der Krankheitsverarbeitung, Verringerung des Rezidivrisikos)
- **Kontraindikationen:** akute Psychose, schwere kognitive Störungen, fehlende Einwilligung, Fehlerwartung des Patienten, z.B. Hypnose solle die Eigeninitiative unnötig machen