Rezensionen von Buchtips.net

Björn Migge: Hypnose und Hypnotherapie

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Psychologie & Psychotherapie
ISBN-13:	978-3-407-36642-9 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	68,00 Euro (Stand: 03. Juli 2025)

Umfassende und gut strukturierte Darstellung

Seit Langem bereits hat die Hypnose den Bereich der "Show" verlassen und findet sich in vielfacher Anwendung im klinischen Bereich wieder. Ob in der Traumatherapie, der Methode der Rückführungen in jüngste Kindheiten, ob in der Schmerzbehandlung oder der Prophylaxe, Hypnose und Hypnotherapie finden sich in einem breiten Feld medizinischer und psychotherapeutischer Bereiche wieder. Und stellen sich als hilfereich dar, zumindest für jene, die für diese Form der Beeinflussung bis hin zur Trance empfänglich sind. Björn Migge hat sich bereits in vielfacher Form dem Feld des Coachings und der psychotherapeutischen Ansätze bewegt, nicht zuletzt die "Schema-Therapie" überzeugend als Instrument des Coachings dargestellt und als nutzbares Instrument detailliert dargelegt.

Nun nimmt sich Migge den breiten Bereich der Hypnose und Hypnotherapie vor und bindet diese Methode ein in die Praxis des Coachings und der Kurzzeittherapie. Als ein durchaus sinnvolles und wirksames Instrument zur Problemlösung vielfacher Art. Ein Nutzen des Werks, der allein schon darin (eher nebenbei) mitbegründet ist darin, dem interessierten Leser noch einmal und sehr deutlich zu verdeutlichen, dass Hypnose mitnichten ein "Trick" ist. Migge stellt fundiert die medizinischen Erkenntnisse über die Wirksamkeit der Hypnose ebenso dar, wie er erläutert, "warum" und "wie" das funktioniert und in welchen Bereichen sich eine Anwendung der Methode als überaus hilfreich erwiesen hat.

Zudem geht das Buch einen Schritt weiter noch und gibt dem Leser praktisches Wissen und Übungen mit an die Hand inklusive Wortbeispiel, "um Hypnose sicher einzuleiten, durchzuführen und auszuleiten". Wobei hier bemerkt sein darf, dass ein Lernen nur aus Büchern generell nicht anzuraten ist, sondern die breiten und verständlichen Ausführungen Migges in den Kontext einer praktischen Erfahrung und / oder einer praktischen, angeleiteten Ausbildung zu stellen ist. Auch darauf verweis Migge natürlich und erläutert, dass eine solche praktische Aneignung in relativ kurzer Zeit zu erhalten ist und nicht Jahre des intensiven Studiums für den Beginn einer eigenen Nutzung der Hypnose notwendig sind.

Vor allem aber gilt (und wird von Migge Schritt für Schritt überzeugend argumentiert erläutert): "Die Kombination mit Hypnose erhöht die Wirkstärke von kognitiver und psychodynamischer Psychotherapie". Und ist, auch das weist Migge anschaulich auf, damit vor allem für die Kurzzeit-Bereiche in Beratung, Coaching und Therapie geeignet. Nichtunbedingt als "Abkürzung", wohl aber als "Verstärker" für das genau Betrachten und Konkretisieren von Problemen, derer Ursachen und für das Einüben veränderter Verhaltensweisen in Bezug auf die zu bearbeitenden "Störungen".

"Dieser verstärkende Effekt der Hypnise lässt sich (nicht nur) möglicherweise auf das Format Coaching übertragen, dass ähnliche kognitive oder psychodynamische Veränderungsmethoden nutzt".

Mit maßvollem Schritt und klarem Überblick nähert sich Migge der Hypnose (mitsamt des Verweises, dass Hypnose letztlich immer "Selbsthypnose" beinhaltet). Geht die "Geschichte der Hypnose" ab und lässt auch nicht den Blick nach rechts und links vermissen (Hintergrundwissen zur Hypnose bis hin zur ausführlichen Darlegung der ethischen Komponenten und der "Sicherheit" in der Hypnose).

Erst dann wendet sich Migge der Praxis zu, erläutert den Zusammenhang von Sprachmustern und Suggestion und zeigt Seite für Seite die Methode in sich geschlossen zunächst auf. Um sich dann, sehr verständlich in der Sprache, griffig und übersichtlich in der Form, der breiten Möglichkeiten der Integration von Hypnose und Hypnotherapie in vielfachen Formen, Ansätzen und "Settings" von Coaching, Beratung und Therapie zu widmen. Wobei ein besonderes Augenmerk der "Regressionsarbeit" am Ende des Werkes gilt (sicher der

"natürlichste" Bereich für den Einsatz von Hypnose). Wobei der Nutzung des "inneren Beobachters" eine der wichtigsten Rollen zufällt.

Am Ende ist der Leser bestens informiert über die Theorie, die Übertragung in die psychotherapeutische Arbeit inklusive (in Teilen) einer konkret praktischen Anleitung für erste, eigene Kompetenzen in der Anwendung von Elementen der Hypnose und Hypnotherapie.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[29. Mai 2018]