



Ausbildung zur Hypno-Doula

in 3 Modulen von Jänner - Mai 2020

Hypnose – im Schatzkästchen der Doula

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen:

Wird Hypnose zur Geburtsvorbereitung oder während der Geburt selbst eingesetzt, gibt es weniger Frühgeburten, kommt es zu weniger Komplikationen, ist die Phase der Geburt verkürzt, werden weniger Schmerzmittel benötigt, sind die Mütter positiver und zuversichtlicher gestimmt und schneller wieder fit. Mütter, die Hypnose vor und während der Geburt nutzen, stillen häufiger als andere Mütter. Die Bindung zwischen Mutter und Kind wird gefördert.

"Hypnose wirkt sich positiv auf die mütterliche und fetale Herzratenvariabilität aus sowie auf die Versorgung des Babys; es wurde bei Frauen, die zuvor schon an einem hypno-mental Training teilgenommen haben und während einer Untersuchung hypnotisiert wurden, ein geringerer Gefäßwiderstand der Arteria umbilicalis festgestellt!"

(Schauble Hüsken-Janßen, Revenstorf und Tinneberg, 2007)

Hypnose eignet sich sowohl in der Geburtsvorbereitung wie auch im Kreißaal.

Durch die tiefe Hypnose ist der Körper im natürlichen Prozess der Geburt ohne blockiert zu sein. In der Geburtsvorbereitung eignet sich Hypnose wunderbar, um die Paare positiv auf die Geburt einzustimmen und eventuelle Ängste aufzulösen. Dies kann durch eine formelle Hypnose geschehen, in der Ängste bearbeitet werden, oder durch das Erzählen hypnotischer Geschichten.

Während der Geburt ist die Schwangere ganz von selbst in einem veränderten Bewusstseinszustand. In diesem Zustand ist sie ohnehin sehr empfänglich für Suggestionen, und da ist es nur hilfreich, zu wissen, wie Worte und Verhaltensweisen wirken können. Ein kritischer Blick des Arztes auf das CTG-Gerät kann ohne weitere Erklärung zu unnötigen Sorgen führen, Sätze wie „Das ist nicht schlimm“ lenken die Gedanken in eine falsche Richtung.

Wie wertvoll ist es hier, die richtigen Dinge zu sagen, und mit Hypnose Ängste und auch Schmerzen zu lindern oder gar verschwinden zu lassen.

Die Moderne Hypnose wurde von Milton H. Erickson geprägt, weswegen man auch von ericksonischer Hypnose spricht. Erickson ging davon aus, dass die Lösungen für ein Problem bereits im Klienten stecken. Er fand heraus, wie es gelingt, sich auf jeden Menschen individuell einzustellen. In der ericksonischen Hypnose geht man nicht davon aus, das Gegenüber manipulieren zu können oder zu müssen.

Man geht davon aus, dass es gemeinsam mit dem Unbewussten des Klienten gelingt, die einzigartige Lösung für diesen einzigartigen Menschen zu finden. So individuell und wertschätzend ist auch diese Hypnose-Form. Darum lernen sie bei uns natürlich Techniken, aber sie lernen vor

allem Schlüsselkompetenzen, um sich optimal auf die werdenden Mütter und Väter einzustellen und ihre ganz eigene individuelle Hypnose zu entwickeln.

Es mag Situationen geben, in denen eine formelle Hypnose unangebracht ist. Die modernen Hypnose-Techniken erlauben ihnen dennoch, durch hypnotische Sprache der Schwangeren Selbstsicherheit, vertrauen und Kraft zu geben, ja, sogar das Schmerzerleben zu verändern.

Die ericksonsche Hypnose ist humanistisch. Denn sie schätzt das Gegenüber, ist hoch individuell, um die ganz persönlichen Ressourcen eines Menschen zu finden und zu fördern. Genau darum eignet sie sich für eine Doula. Durch hypnotische Geschichten oder auch tiefe Trancen, kann sie auf nicht-medizinische Weise die Schwangere begleiten.

So kann sie auf sanfte Weise die Stärken und natürlichen weiblichen Fähigkeiten der werdenden Mutter fördern. Doula sein ist ein Weg, eine innere Haltung. Das ist die ericksonsche Hypnose ebenso. Auch wenn wir zu Beginn des Kurses viele Techniken zeigen, geht es letztendlich darum, Schlüsselkompetenzen zu erwerben und eine bestimmte Grundhaltung zu entwickeln.

Die Hypnose ist ein weiteres kleines Schatzkästchen, welches das Doula-Sein bereichert. Hypnose ist eine Form der wertschätzenden Begleitung, die es der Begleiteten ermöglicht, die ihr innewohnenden unbewussten und unwillkürlichen Fähigkeiten wie Schlaf, Schmerzkontrolle usw. willentlich zu nutzen.

Ausbildungsinhalte Hypno-Doula:

Grundlagen:

Einleitungstechniken:

Die Blitzinduktion, wenn es schnell gehen muss.

Die Blickfixation, eine klassische Hypnose-Einleitung, die noch immer ihre Faszination hat.

Die indirekten Techniken, sanft und elegant.

Rapport:

Erzeugen der gleichen Wellenlänge zwischen der Schwangeren und der Doula. Der Rapport ist die Grundlage jeder vertrauensvollen Beziehung.

Formulieren von Suggestionen:

Suggestionen sind Einladungen an das Unbewusste der Schwangeren, Impulse und hilfreiche Bilder, mit denen sich unsere verborgenen Potenziale wecken und nutzen lassen.

Die Sprache der Hypnose:

Posthypnotische Suggestionen, die Hypnose nach der Hypnose.

Reorientierung:

Richtiges Zurücknehmen von Suggestionen und Aufwecken.

Hilfreiche Hypnose auch, ohne Trance, oder die Kraft der Worte:

Erzählen hypnotischer/heilsamer Geschichten erlernen.

Das Unbewusste, der hilfreiche Experte im Bunde:

Kontakt und Hilfe vom weisen Teil in uns.

Absichern und Abklären – „Wie erkenne ich, dass ich das Richtige getan habe?“

Kommunikation mit dem Unbewussten über Fingerzeichen oder Pendel.

Hypnose zur Geburtsvorbereitung und im Kreißaal:

Hypnotische Techniken zur Vorbereitung auf den Geburtsverlauf.

Angst:

Von der Entstehung zur Auflösung

Die Psychologie der Angst verstehen

Hypnotische Techniken zum Auflösen von Ängsten

Hilfreiche Geburtsaffirmationen

Schmerz:

Hypnose im Umgang mit Schmerzen

Techniken zur Schmerzkontrolle während und nach der Geburt

Selbsthypnose:

Die Selbsthypnose dient der eigenen Psychohygiene ist extrem hilfreich, um eigene Ressourcen zu entdecken und zu stärken, und ist eine wertvolle Erfahrung, um diese Technik an die Schwangere weiter geben zu können.

So findet die Schwangere einen guten Umgang mit Schmerzen.

Sich selbst in Trance versetzen lernen:

Erlernen von Autosuggestionen

Erkennen und Bearbeiten eigener Grenzen und Beschränkungen

Ressourcen entdecken und nutzen

Den Heiler im Inneren finden

Die Ausbildung findet an 3 Wochenenden jeweils zu folgenden Zeiten statt:

Freitag, 14:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 09:30 - 18:00 Uhr

Sonntag, 09:30 - 16:00 Uhr

1. Wochenende 31. Jänner - 02. Februar 2020

2. Wochenende 28. Februar - 01. März 2020

3. Wochenende 01. - 03. Mai 2020

Ausbildungsort:

ELYSIA, Altenmarkt 37, 8280 Fürstenfeld

Kursbeitrag € 1.360,--

Wir stellen Ihnen kostenfrei Schrift- und Audiomaterial zur Verfügung, das Sie verwenden können und auch den Paaren, die zu Ihnen kommen, mitgeben können.

KursleiterInnen:

Martina Arzt-Hofer

Thomas Hill



Martina Arzt-Hofer

Als Musik- und Bewegungspädagogin habe ich mich schon während des Studiums viel mit Körperarbeit und Imagination (Franklin-Methode) beschäftigt. Ich war fasziniert von der Kraft der inneren Bilder und wie sie sich auf die Bewegung und Funktion des Körpers auswirken.

Wie ich diese genialen Werkzeuge bei meinen Geburten anwenden kann, das habe ich durch HypnoBirthing gelernt. Durch „Zufall“ haben mein Mann und ich diese Methode während unserer Zeit in Großbritannien entdeckt.

So kam es, dass ich die Ausbildung zur Kursleiterin nach Österreich geholt habe und meinen Ursprungsberuf, die Pädagogik, auf einem ganz anderen Gebiet als gedacht, mit meiner Begeisterung für die Kraft der inneren Bilder und für mentales Training verbinden konnte.

Weil ich Dinge gerne gründlich mache und mir als Pädagogin fachliche Kompetenz ein Anliegen ist, habe ich in vielen Aus- und Weiterbildungen mein Wissen rund um das Thema Hypnose und Geburt vertieft. Durch meine Tätigkeit in diesem Bereich in den letzten Jahren und durch die enge Zusammenarbeit mit Hebammen bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass Hypnose für die Geburt ein geniales Werkzeug ist. Sie ist viel mehr als starre Kurskonzepte und fixe Meinungen darüber, wie die Geburt sein soll.

Die besonders feine Art der Hypnose, die ich dann durch Thomas und unsere Zusammenarbeit kennenlernen durfte, eröffnete mir wieder weitere Möglichkeiten, wie Paare noch mehr von der Hypnose für sich und ihre Geburten profitieren können.

Diesen Schatz der Hypnose mit Ihnen zu teilen, darauf freue ich mich im Rahmen dieser Ausbildung!



Mag. Thomas Hill

Ich bin Magister der Psychologie und habe die Ausbildung zum Hypnosetherapeuten bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose e.V. absolviert.

Das augenscheinlichste Merkmal an mir ist, dass ich ganz blind bin. Soweit ich weiß, bin ich der einzige blinde Hypnosepsychologe der Welt.

Besonders beeindruckt hat mich die Hypnose nach Milton H. Erickson. Denn seine Hypnose hat mit dem, was man aus Film und Fernsehen kennt, nichts mehr zu tun.

Sie ist feinfühlig, elegant, voll von therapeutischen Geschichten und vor allem kreativ und wertschätzend. Das ist es auch, was ich so magisch an der Hypnose finde. Dass sie sanft ist und es trotzdem möglich macht, schmerzfrei zu sein, Angst zu überwinden und vieles mehr.

Heute bin ich noch mehr von ihr beeindruckt, als zu der Zeit, in der ich anfing, Hypnose zu erlernen. Einige Menschen hatten mir damals davon abgeraten, es zu versuchen, weil man denjenigen, den man hypnotisieren will, gut beobachten muss. Sonst ist man nicht in der Lage, die Hypnose optimal auf das Gegenüber abzustimmen.

Da ich aber schon im Alter von 14 Jahren wusste, dass ich unbedingt Hypnose lernen wollte, habe ich es trotzdem probiert. Und - ohne es damals zu wissen - das gemacht, was ein moderner Hypnosetherapeut tun würde.

Ich habe auf meine Fähigkeiten vertraut, mich von Vorurteilen und Meinungen frei gemacht und meinen persönlichen Hypnose-Weg gefunden. Ich sehe nicht ob mein Gegenüber in Trance ist. Ich fühle und höre es. Und natürlich habe ich das alles nicht allein gemacht. Ich hatte hervorragende LehrerInnen, die mich Hypnose gelehrt haben. Heute wende ich die Hypnose in meiner eigenen Praxis an. Es macht mir große Freude, mein Wissen weiterzugeben. Darum vermittele ich sie an die Menschen, die sie professionell in ihrem Arbeitsfeld einsetzen können.

Anmeldeformular

Ausbildung zur Hypno-Doula in Fürstenfeld

Hill-Hypnosen, Mag. Thomas Hill

Pichlerweg 4a, 4061 Pasching bei Linz, Österreich

Tel.: +43 660 20 393 60

E-Mail: office@hill-hypnosen.at

www.hill-hypnosen.at

Titel:	
Name:	
Straße:	
PLZ, Ort:	
Tel.:	
E-Mail:	
Geburtsdatum:	
Beruf:	
Newsletter:	Ja, ich möchte in den Newsletterverteiler aufgenommen werden. Nein, bitte schicken Sie mir keine Nachrichten.

Datum und Unterschrift

Zeit:

Die Ausbildung findet an 3 Wochenenden jeweils zu folgenden Zeiten statt:

Freitag, 14:00-20:00 Uhr

Samstag, 09:30-18:00 Uhr

Sonntag, 09:30-16:00 Uhr

1. Wochenende: 31. Jänner - 02. Februar 2020

2. Wochenende: 28. Februar - 01. März 2020

3. Wochenende: 01. - 03. Mai 2020

Ausbildungsort:

ELYSIA, Altenmarkt 37, 8280 Fürstenfeld

Kursbeitrag: € 1.360,- zahlbar bei Anmeldung.

KursleiterInnen:

Martina Arzt-Hofer

Thomas Hill

Bankverbindung: Konto bei der Bawag PSK

lautend auf Mag. Thomas Hill

IBAN: AT04 1400 0467 1006 2390

BIC: BAWAATWW

Bitte schicken Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular per E-Mail an office@hill-hypnosen.at.

Anmeldung / Zahlung / Storno

Sobald wir von Ihnen das unterzeichnete Anmeldeformular erhalten haben gilt die Anmeldung als verbindlich und Sie erhalten innerhalb weniger Tage eine Rechnung. Mit dem Eingang des Kursbeitrages auf angeführtes Konto ist der Kursplatz gesichert. Eventuelle Stornierungen sind bitte per E-Mail an office@hill-hypnosen.at vorzunehmen. Bei einer schriftlichen Stornierung der Anmeldung bis inkl. 15. Jänner 2020 entstehen Bearbeitungsgebühren in Höhe von €10,00 für die Rücküberweisung. Bei späterer Stornierung wird eine Ausfallgebühr in Höhe eines Drittels der gesamten Kursgebühr einbehalten. Ab Kursbeginn ist eine Rückerstattung leider nicht mehr möglich. Der Kursbeitrag ist bei kurzfristiger Anmeldung auf jeden Fall vor der ersten Teilnahme am Kurs zu begleichen, ein Einzahlungsbeleg ist als Bestätigung mitzubringen. Vielen Dank.