

## Hypnotherapie, een korte uitleg

*In de tekst staan diverse linken naar een verdiepende uitleg van hypnotherapie*



De oplossing van veel emotionele en lichamelijke problemen ligt in ons [onderbewuste](#) op ons te wachten. Wanneer we een manier vinden om daarbij te komen, kunnen we begrijpen wat er speelt. We kunnen dan met dit verborgen stuk van ons communiceren, om uiteindelijk onszelf te helpen ons te helen van allerlei problemen, zoals veel gedragsproblemen, psychische of problemen die voortkomen uit ons karakter en opvoeding. Je kunt dan denken aan problemen in relaties, angsten, onderdrukte emoties. Zelfs met

diverse lichamelijke problemen worden hele goede resultaten behaald.

Hypnotherapie is hiervoor de manier bij uitstek. Op deze pagina wordt niet alleen de essentie van hypnotherapie uitgelegd, maar tref je ook diverse verdiepende links aan.

### Hoe bereik je het onderbewust?

Nu is natuurlijk de vraag of je bij dit onderbewuste kunt komen.

Gelukkig kan dat. De beste manier om met ons onderbewuste contact te krijgen is door middel van trance. Deze trance is het voertuig waarmee we ons onderbewuste kunnen bereiken. Trance is een bepaalde 'staat van zijn' die regelmatig ins ons dagelijks leven voorkomt. Misschien ken je van die momenten, waar je 'even weg was'. Zo kennen veel mensen de ervaring, dat ze in de auto zaten en verbaasd zeiden: "Ben ik hier al...!" Op de een of andere manier was je even 'weg', terwijl toch niet sliep of ergens tegen aan reed. Op zo'n moment was je in trance; heel bijzonder en toch heel gewoon. Je bent 'even weg bent', en tegelijkertijd ben je tijdens zo'n ervaring volledig aanwezig en weet je precies weet wat er gebeurt; bijzonder! In zo'n 'trancestaat' is de weg naar jouw onderbewuste open. Dat is wat je nodig hebt om jezelf te helen en te communiceren met je onderbewuste.

Het is belangrijk, dat iemand je in deze bijzondere staat helpt terecht te komen en jou daarin begeleidt. Want als je dat zelf probeert, ga je onder andere denken en help je jezelf meteen weer uit trance. Iemand anders helpt je om in die trance terecht te komen. Dit noemen we [hypnotiseren](#). Hypnose is niets anders dan een opgeroepen trance.

Wanneer je doelgericht deze hypnose gebruikt om iemand te helpen zijn klachten te overwinnen en vooral om een blijer en gelukkiger mens te worden, dan noemen we dat *hypnotherapie*.

### Trancefenomenen

Hypnotherapie maakt gebruik van enkele bijzondere verschijnselen. Bij de trance en dus ook de hypnose kunnen bijzondere dingen gebeuren. Van deze bijzondere kenmerken laten enkele kenmerken zich goed gebruiken in hypnotherapie om uiteindelijk blijer en gelukkiger in het leven te staan. Wanneer je in trance het onderbewuste benaderd, blijken door deze trance ineens een aantal zinvolle dingen veel gemakkelijk te gaan, zoals:

- Je bent dan vatbaarder voor goede ideeën, we noemen dat suggesties ([suggesties](#)).
- Het is heel gemakkelijk om je goed te ontspanning (ontspanningstherapie).
- Het is makkelijk om oude herinneringen naar boven te halen, welke je dan kunt verwerken ([regressietherapie](#) en [reïncarnatietherapie](#)).
- Je kunt invloed uitoefenen op je lichaam, zoals pijnbestrijding, dit is de [medische hypnotherapie](#). Over dit onderwerp schreef Jos Olgers een driedelig handboek (Medische Hypnotherapie: [Band I](#), [Band II](#) en [Band III](#)).

Elke vorm van hypnose die erop gericht is om oude problemen te vervangen voor een blijer en gelukkiger 'jij', noemen we hypnotherapie, ongeacht met welk [trancefenomeen](#) wordt gewerkt.

Ook [regressietherapie](#) en reïncarnatietherapie zijn gewoon een onderdeel van de hypnotherapie, omdat zij binnen een opgeroepen trancestaat gebruik maken van diverse trancefenomenen. In dit geval het makkelijke kunnen herinneren en vaak ook herbeleven van oude gebeurtenissen, om de ‘angel’ eruit te halen. Hierbij wordt gewerkt aan onderliggende oude denkpatronen en overtuigingen, maar ook aan [vastzittende emoties](#).

### Werkterrein van de hypnotherapie



Hypnotherapie is dus een veelzijdige therapievorm, waarbij van vele therapeutische benaderingsmethoden geïntegreerd gebruik wordt gemaakt. Naast regressietherapie maakt de hypnotherapie bijvoorbeeld ook gebruik van het werken met alle deelaspecten van onszelf. We noemen dit [deelpersonen](#).

Een hypnotherapeut beschikt zodoende over vele technieken om problemen te ontwarren, met als doel de kwaliteit van leven bij de cliënt te verbeteren.

De filosofie achter hypnotherapie is dat vele gebeurtenissen en herinneringen opgeslagen liggen in het onderbewuste. Ook het allereerste begin van (soms hinderlijke) gedragspatronen is terug te vinden in dit onderbewuste. In dit ‘vergeten archief’ zijn dus de oorzaken en gebeurtenissen te vinden die aanleiding geven tot allerlei problemen in het dagelijks leven. Hypnotherapie is de moeder van alle therapieën die uitgaan van de communicatie met dit onderbewuste. Samen met de cliënt worden onderbewuste drijfveren verkend om die vervolgens op een positieve manier te gebruiken of te veranderen.

Hypnotherapie is ook de moeder van het door veel mensen gebruikte [NLP](#). De NLP, het Neuro-Linguïstisch Programmeren, komt voor een belangrijk deel voort uit de hypnotherapie. Het heeft in zijn ontwikkeling ook weer nieuwe werkwijzen ontwikkeld welke tegenwoordig toegevoegd zijn aan het domein van de hypnotherapie.

### Boeken

Over dit onderwerp schreef Jos Olgers vier uitgebreide boeken:

- [Handboek hypnotherapie](#)
- [Medische Hypnotherapie \(Band I, Band II en Band III\)](#)
- [De Binnenwereld Spreekt](#)
- [AfvalLEN met Hypnotherapie](#).