

Herzlich Willkommen zu den 5. Hypnose-News aus der Praxis HAAS

für Psychotherapie & Coaching



Liebe Klientin, lieber Klient,
liebe Freunde und Partner
der Hypnosepraxis HAAS,

der Osterhaas(e) hat noch ein paar Ehrenrunden gedreht und daher kommt der 5. Newsletter aus der Hypnopraxis HAAS und den damit verbundenen Ostergrüßen mit etwas Verspätung bei Ihnen an.

In diesem Newsletter, oder zukünftig Infobrief geht es um die beiden Schwerpunkthemen **Psychoneuroimmunologie** und **Alkoholsucht**.

Bei meinem letzten Infobrief, der Sie kurz vor Weihnachten erreicht hat, war das Hauptthema die 7 Säulen der Resilienz, was auf den jetzigen Kontext übersetzt heißen soll:
Je mehr wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit schulen, desto mehr steht sie uns in schwierigen Situationen zur Verfügung.
Unser seelisches Immunsystem kann also nicht nur durch kräftigende Mittel, ausgewogener Ernährung und der optimalen Dosis Sport (möglichst an der frischen Luft) gestärkt werden, sondern durch Ausdauer und Achtsamkeit weiterentwickelt werden.
Was immer auch passiert: Unser innerer Kern bleibt stabil.

1. Die Psychoneuroimmunologie,

ein noch sehr junges Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt geht noch einen Schritt weiter.
Anders ausgedrückt: Durch diese Grundlagenforschung werden Erklärungen möglich, warum psychologische und psychotherapeutische Prozesse sich nachweisbar auf körperliche Funktionen auswirken.
Das vor allem Stress, Angst und Depression negative psychische Einflussfaktoren auf die Immunabwehr sind, wird noch jedem von uns klar sein.
Im Gegenzug sind es die folgenden Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl verbreiten und unser Immunsystem erstarren lassen:

Optimismus —> es wird alles ein gutes Ende finden

Selbstwert —> wie bewerte ich mich selbst

Selbstwirksamkeit —> der Glaube an die eigene Fähigkeit, das gute Ende herbeiführen zu können

Soziale Bindungen —> das angeborene Bedürfnis, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen

Positive Gefühle —> Gefühle der Dankbarkeit, der Fröhlichkeit und der Begeisterung

Die Vielfalt von Emotionen —> Die Fähigkeit Emotionen zu differenzieren

Prof. Christian Schubert als führender Forscher in dem interdisziplinären Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie geht in seinem Buch „Was uns krank macht was uns heilt“ ab Seite 206 auf die außergewöhnlichen Wirkmechanismen der Hypnotherapie (Die Macht des Geistes - Heilung geht vom Kopf aus) ein.

2. Abstinenz, die einzige Option bei Alkoholabusus?

Mindestens jeder 10. in Deutschland war vor der Pandemie von Alkohol abhängig.

Meistens ohne es sich selbst einzugestehen.

Der unsichtbare Virus mit seinen bislang unvorstellbaren Folgen auf der medizinischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und auch politischen Ebene hat u. a. auch das Trinkverhalten verändert. Alkohol wird vermehrt zuhause konsumiert!

Existenzängste, Einsamkeit, Langeweile, als auch die mittelbare und unmittelbare Angst vor den Auswirkungen des Virus lässt viele Menschen vermehrt zur Flasche greifen.
Betroffen ist vor allem der Personenkreis, der schon vor der Krise psychische Probleme und/oder Alkoholprobleme hatte.

Da wir nicht erst von der Psychoneuroimmunologie wissen, wie wichtig soziale Kontakte für den Menschen sind, so haben in vielen Berufen Homeoffice und die damit gegebene Isolation den Effekt verstärkt.
—> Durch die Webcam riecht man keine Alkoholfahne!

Noch eine erschreckende Zahl: Bei keiner anderen psychischen Erkrankung finden sich so niedrige Behandlungsraten wie bei der Alkoholsucht.
Nicht einmal 10 % sind es, die sich Hilfe von außen suchen.

Dieser Umstand hat mehrere Gründe:

Die Hürde sich mit einer Sucht professionelle Hilfe zu suchen ist immer noch hoch. Die Scham ist enorm.

Wer süchtig ist gilt in der Gesellschaft als schwach und ist irgendwie selbst schuld an seiner Sucht.

Eine weitere nicht zu unterschätzende Herausforderung ist, dass in der Behandlung der Alkoholabhängigkeit *die Abstinenz* immer noch als oberstes Therapieziel gilt.

Suchtforscher in Europa gingen auf Basis der Arbeiten von Prof. Joachim Körkel (Psychologe und Suchtforscher, der an der Evangelischen Hochschule, Nbg. lehrt) einen weiteren entscheidenden Schritt:

Sie änderten das Maß, mit dem sie im Rahmen von Studien feststellen, ob eine Suchtbehandlung erfolgreich war.

Aus Abstinenz JA oder NEIN? wurde: Wieviel hat jemand in den vergangenen Tagen/Wochen getrunken?

Aus Rückfall und Niederlage wurde „weniger ist mehr“.

Abstinenz ist und bleibt die beste Option für Menschen mit Alkoholabhängigkeit, aber reduziertes kontrolliertes Trinken führt ebenso zu gesundheitlichen Verbesserungen.

Bis zu 30 % aller, die sich für eine Reduktion entschieden haben, wollen zudem irgendwann trocken leben.

Buchtipp: Prof. Joachim Körkel: Kontrolliertes Trinken. So reduzieren Sie Alkoholkonsum, Stuttgart 2021, (3. Auflage)

Spiegel Gesundheit

<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/alkoholentzug-kontrolliertes-trinken-ist-besser-als-abstinenz-a-844209.html>

3. Psychologische Beratung/Therapie per Videotelefonie

Um es auf den Punkt zu bringen:

Ich bin kein Freund, oder gar Fan davon, aber wenn Sie aus Gründen der Ansteckungsgefahr den Weg in die Praxis vermeiden wollen, dann biete ich diese Alternative gerne an.

Die Videositzungen sind verschlüsselt und werden nicht gespeichert.
Es muss weder eine Installation auf Ihrem PC erfolgen und es brauchen keine persönlichen Daten bei dem Anbieter (www.therapie.de) hinterlassen werden.
Außerdem ist keine Registrierung und keine Eingabe von Zugangsdaten erforderlich.
Das virtuelle Videosprechzimmer ist auf zwei Teilnehmer beschränkt.
Die Anwendung liegt auf therapie.de-Servern in Deutschland.

4. TV-Tipp: Forschung, Fake und faule Tricks

<https://www.arte.tv/de/videos/091148-000-A/forschung-fake-und-faule-tricks/>

Aus dem Inhalte:

Warum dauert es Jahrzehnte, bis Tabak offiziell als gesundheitsschädlich eingestuft wurde? Warum glauben viele Menschen noch immer, der Klimawandel sei nicht menschengemacht?

Warum wollen wir nicht wahrhaben, dass Pestizide für das Bienensterben verantwortlich sind, obwohl dies durch zahlreiche Studien hinreichend belegt wurde? Nie war die durch zahlreichere Erkenntnisse so groß, nie haben sich mehr Kontroversen an ihr entzündet. Warum werden wissenschaftliche Fakten immer wieder angezweifelt?

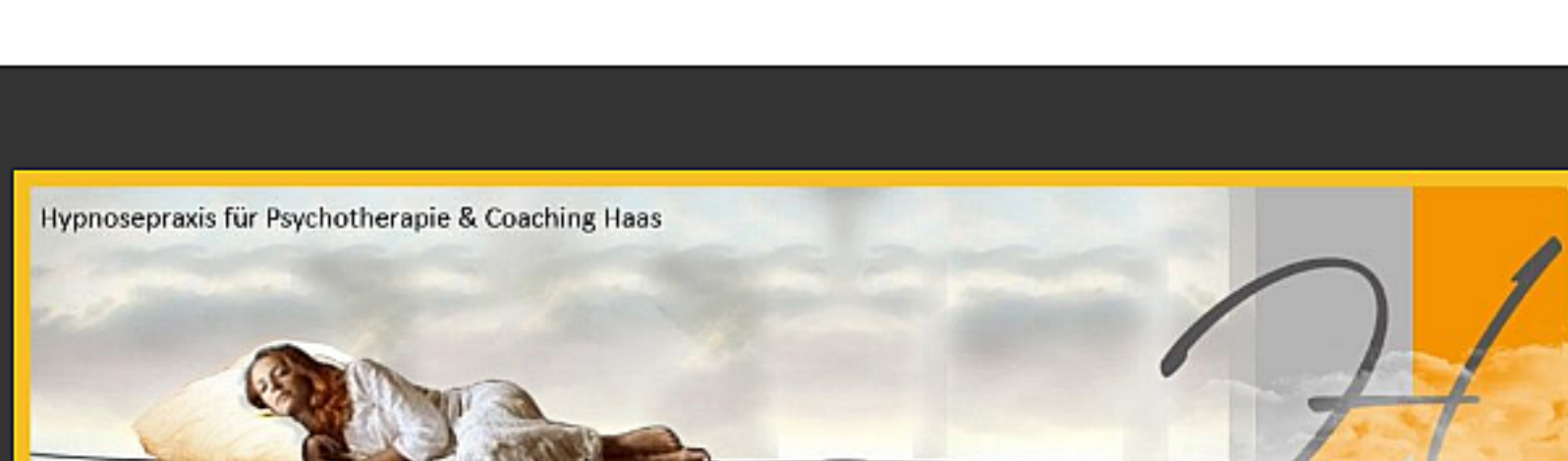
(In der ARTE-Mediathek noch bis 23. April verfügbar)

Ich wünsche Ihnen noch einen entspannten Ostermontag.

Österliche Grüße

Ihr Harald Haas

Interessanter Film zur Hypnose
auf ARTE



Hypnosepraxis HAAS für Psychotherapie & Coaching

Gut Maiach
Innstraße 47
90451 Nürnberg
Fon 0170 / 576 29 21
Fax 03212 / 12 79 295
info@coaching-haas.de

Möchten Sie meine E-Mails nicht mehr erhalten?
[Hier Abmelden](#)

Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser anzeigen](#)