



«Wer nach aussen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.»
(C. G. Jung)



SIHLMED Integrative Medizin
Allgemeine Innere Medizin
Gynäkologie und Geburtshilfe
Kardiologie

Badenerstrasse 333 • 8003 Zürich

SIHLMED Kinder- & Jugendmedizin
Kinder- & Jugendmedizin

Albisriederplatz 10 • 8004 Zürich

SIHLMED Integrative Therapie
Psychiatrie
Psychologische Psychotherapie
Integrative Therapie

Friedaustasse 17 • 8003 Zürich

SIHLMED GmbH
www.sihlmed.ch • 043 321 11 11

Friedaustasse 17 • 8003 Zürich



Tiefenpsychologische Hypnose



Hypno-Integrative-Tiefenpsychologische Therapie H.I.T.T.®

Die H.I.T.T.® wurde vom deutschen Hypnoseforscher Werner J. Meinhold entwickelt und gehört zu den umfassendsten Therapien im Bereich der Hypnose. Die besondere Effektivität dieses Verfahrens beruht darauf, dass ein Grossteil der psychischen und psychosomatischen Beschwerden ihren Ursprung am Anfang unseres Lebens haben. In einer Zeit also, an die wir uns willentlich nicht erinnern.

Im Hypnosezustand sind wir fähig, in jene tiefsten Schichten unseres Bewusstseins zu gelangen, wo frühkindliche Traumata, unterdrückte Erlebnisse, aber auch ungelebte Ressourcen gespeichert sind. Bei der Hypno-Integrativen Tiefenpsychologischen Therapie H.I.T.T.® wird davon ausgegangen, dass der Mensch selber fähig ist, sich in seinem tiefsten Kern zu heilen.

Therapeutisch werden Sie vom Wachzustand in die Hypnose geführt und durch gezielte Fragestellungen beim Navigieren durch Ihr Unterbewusstsein geleitet. Es soll ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu denjenigen Ereignissen der Lebensgeschichte entstehen, welche angeschaut, aufgearbeitet oder integriert werden sollen.



Anwendungsbereiche

- Psychosomatische Erkrankungen
- Stresserkrankungen (Burnout-Syndrom)
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Angststörungen
- Suchtverhalten
- Essstörungen
- Phobien
- Begleittherapie bei Krebs