

HYPNO- VERHALTENSTHERAPEUTISCHES THERAPIEPROGRAMM

Unsere Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis und aktuellste Wirksamkeitsstudien haben dieses Programm entstehen lassen:

Ziel: Verminderung von Häufigkeit und Intensität des Kopfschmerzes!

So konnten an der Universität Tübingen, welche ein ähnliches Programm anbietet, außerordentlich gute Erfolge, auch auf Dauer, eindeutig nachgewiesen werden.

Die Kombination von Hypnose und Verhaltenstherapie erzielte dabei die besten Ergebnisse!

Gruppe: 4-8 Personen

Dauer: 8 Sitzungen zu je 90 Minuten

Preis: € 333,-

Teilbetrag von der Krankenkasse refundierbar !

Ort: Fraham 22, A-5164 Seeham

Beginn: Auf Anfrage



BARBARA & MICHAEL NIGITZ-ARCH

Fraham 22
A-5164 Seeham

Telefon: 06217 6455
Fax: 06217 6455
E-Mail: michael@nigitz-arch.at
www.nigitz-arch.at



MIGRÄNEGRUPPE



www.nigitz-arch.at

Tel: 06217 6455

HYPNO- VERHALTENSTHERAPEUTISCHES THERAPIEPROGRAMM GEGEN MIGRÄNE

Die **Verhaltenstherapie** ist ein spezielles Behandlungsverfahren, das sich auf bewährte Forschungsbefunde stützt. Verhaltenstherapie bildet für Patienten eine Hilfestellung, um spezielle Veränderungen in Gang zu setzen und entsprechende Ziele zu erreichen: hier in diesem Falle der Umgang mit den körperlichen Beschwerden: Veränderung des Schmerzerlebens. Verhaltenstherapie und kognitive Therapie beziehen sich in erster Linie auf das Hier und Jetzt, d. h. auf die gegenwärtige Situation und ihre Bedingungen (und nicht so sehr auf die Vergangenheit des Patienten). Ziel ist, dass Patienten generell mehr Kontrolle über ihr Leben bekommen.

Schon lange ist der Zusammenhang zwischen Stress und Kopfschmerz bekannt. Dabei können unterschiedlichste Auslöser diesen Stress erzeugen: Umwelteinflüsse wie Lärm, psychische Einflüsse wie Ärger aber auch Vorfreude, innere Rhythmen wie der Wechsel der Jahreszeiten, Ernährung (z. B. das „Chinarestaurant Syndrom“), Medikamente (welche üblicher Weise gegen Kopfschmerzen verschrieben werden, können auch den gegenteiligen Effekt einer Verschlimmerung der Symptomatik haben, wenn sie zu häufig oder auf Dauer eingenommen werden), oder eine Veränderung des Hormonhaushaltes, z. B. Schwangerschaft.

So kann dieser Stress:

1. direkt zur physiologischen Veränderung der Blutgefäße in Muskulatur und Gehirns führen. Gefäßveränderungen gelten als wesentliche Ursachen des Kopfschmerzes
2. Stress kann einen von der Person bereits erlebten Kopfschmerz noch verstärken.
3. wenn eine Person über längere Zeit hinweg unter Kopfschmerzen leidet, so wird das Schmerzleiden selbst eine Dauerbelastung mit weiteren Krankheitsfolgen. Bei vielen Patienten entwickeln sich Depression und Angstzustände als Folge von chronischen Kopfschmerzen.

Hypnose-Hypnotherapie

Das Hypnose bei Schmerzen hilfreich eingesetzt werden kann, weiß man schon lange. Aber durch die aktuelle Schmerzforschung und Bildgebender Verfahren erkennt man die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Hypnose, die weit über eine reine Entspannungsmethode hinausgehen.

So erfahren Sie in der Gruppe, wie eine Veränderung der Lebensgestaltung möglich ist, wie Sie aktiv den Schmerz bewältigen können, Vorboten bemerken und so neue Sichtweisen und Möglichkeiten **erleben**, die Ihnen helfen, das Leben wieder mehr zu genießen.

Übungen für daheim und eine begleitende Hypnotherapeutische CD zur Selbsthypnose runden das Programm mit dem Ziel der nachhaltigen Wirksamkeit ab.

WIR ÜBER UNS:



...In der Praxis

BARBARA NIGITZ-ARCH:

Psychotherapeutin,
Verhaltenstherapeutin



MICHAEL NIGITZ-ARCH:

Psychotherapeut, Verhaltenstherapie, klinische Hypnose, Leiter des Milton Erickson Instituts f. Klinische Hypnose & Kurzpsychotherapie, Lehrtrainer, Supervisor, Coach



Fraham 22
A-5164 Seeham

Telefon: 06217 6455

Fax: 06217 6455

E-Mail: michael@nigitz-arch.at

www.nigitz-arch.at