

Interview mit Hypnotherapeutin & Heilpraktikerin Anja Hirth

Verfasst am 02.10.2015

Weiterempfehlen:    

Anja Hirth ist seit 2005 Hypnotherapeutin und seit 2009 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der Patient mit seinem Anliegen, der aufgrund der vielfältigen Behandlungsansätze ein ganz individuell auf ihn zugeschnittenes Therapiekonzept erhält. Wir wollten Genaueres über die Arbeitsweise der Geschäftsführerin eines Ulmer Therapiezentrums und ihr Team wissen und haben um ein Interview gebeten.

Frau Hirth, was erwarten und wünschen sich Menschen, die zu Ihnen kommen?



Menschen die zu mir kommen, leiden zum Beispiel an psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Zwängen, Burnout, aber auch an körperlichen Erkrankungen wie Migräne, Morbus Crohn,

ÄHNLICHE ARTIKEL



So

[behandeln Sie Husten bei Babys, Kleinkindern und Kindern](#)

In diesem Artikel lesen Sie, welche Hustenpräparate bei Kindern angezeigt sind, denn nicht alle Wirkstoffe sind bei Kindern geeignet. Im Vergleich zu Erwachsenen benötigen Kinder auch viel geringere Dosierungen. Verfasst am 19.10.2015



Wie

[sinnvoll sind Kombipräparate bei einer Erkältung?](#)

Kombipräparate mit verschiedenen Wirkstoffen sollen im Rahmen einer Erkältung gleich

Reizdarm und Übergewicht. Oftmals waren Patienten, die zu mir kommen schon bei zahlreichen Ärzten und Therapeuten. Der Patient wünscht sich natürlich eine Linderung sowie Besserung seiner Beschwerden, aber auch Verständnis, offene Ohren und vor allem Zeit.

Vielleicht können Sie einmal kurz beschreiben, was Sie und Ihr Team ausmacht und wodurch Sie sich von anderen unterscheiden.

In unserem Therapiezentrum "Natürlich! Ganz Gesund" legen wir hohen Wert darauf, den Menschen als Ganzes zu sehen. Wir betrachten nicht nur ein Symptom, sondern arbeiten Hand in Hand mit verschiedenen Therapieansätzen. Jeder aus dem Team hat einen Schwerpunkt. Viele Wege führen nach Rom - mit welchem Therapieansatz der Patient diesen Weg zum Ziel gehen möchte, entscheiden wir zusammen.

Was lieben Sie an Ihrer Arbeit?

Es liegt mir am Herzen, mit meinen Patienten die gesteckten Ziele zu erreichen. Jeden Tag, an dem ich aus meiner Praxis gehe, freue ich mich darüber, Menschen weitergeholfen zu haben und ein guter Wegbegleiter gewesen zu sein. Weiterhin mag ich die Authentizität und Individualität meiner Arbeit.

Wer kommt zu Ihnen?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den unterschiedlichsten Anliegen. Der Golfer, der seinen Schlag verbessern möchte, das bettnässende Kind oder ein Manager, der Redeangst hat und einen Vortrag vor großem Publikum halten muss. Es kommen aber auch Menschen mit Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Angst vor dem Zahnarzt, Prüfungsangst, Zwängen, Übergewicht, ADHS, Migräne, Schmerzen, Süchten oder

mehrere Symptome behandeln. Was zunächst so scheint, als könnten die Mittel dadurch mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen, steht jedoch häufig in der Kritik. Kombipräparate belasten den Körper nur unnötig. Lesen Sie in diesem Artikel, wie sinnvoll diese Präparate wirklich sind. Verfasst am 09.10.2015



[Fieberkrampf beim Kind - So reagieren Sie richtig](#)

Ein Fieberkrampf entsteht nicht, weil das Fieber zu hoch steigt, sondern weil es zu schnell ansteigt. Lesen Sie in diesem Artikel, woran Sie einen Fieberkrampf erkennen und wie Sie richtig reagieren.

Verfasst am 05.10.2015

Traumata - ein ganz bunter Blumenstrauß voller Möglichkeiten.

Wie läuft ein Besuch bei Ihnen ab?

Der erste Schritt ist immer eine Anamnese. Hierbei werden das Anliegen, die Möglichkeiten, das Vorgehen sowie die Ziele und Wünsche besprochen. Dieser Termin ist ein sehr wichtiger Termin, denn es ist eine Möglichkeit, sich zu "beschnuppern" und zu schauen, ob die Chemie für eine Therapie stimmt.

Worin liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Die Schwerpunkte liegen vor allem in der Hypnotherapie und Kinderhypnotherapie - von A wie Angst bis Z wie Zwang - der Anwendungsbereich ist vielseitig.

Beschreiben Sie bitte kurz, was man unter Hypnotherapie versteht und was das Besondere daran ist.

Hypnotherapie ist ein intensives psychotherapeutisches Heilverfahren. Diese Kurzzeittherapie ermöglicht es, Heilungs- und Lernprozesse zu fördern und durch ein besseres Selbstverständnis zur Lösung zu gelangen. Mit Hilfe des hypnotischen Zustandes werden Bedingungen hergestellt, die dem Patienten eine kreative Problemlösung ermöglichen.

Während wir uns in einem normalen Bewusstseinszustand befinden, nehmen wir zahlreiche verschiedene Reize wahr. Sobald man seine Aufmerksamkeit zu einem großen Teil auf eine bestimmte Sache richtet und die restliche Umgebung mehr oder weniger aus den Augen verliert, befindet man sich bereits in einem Trancezustand bzw. in Hypnose.

AUTOR:



Doreen Dörre

*Gesundheits-
Redakteurin*

Schwerpunkte:
Ernährung, Diäten,
Hautpflege und Allergie

Etwas „wie in Trance“ zu tun, ist somit ein ganz alltäglicher Zustand, welcher uns durchaus bekannt ist - beim Joggen, vertieft in ein spannendes Buch, aber auch konzentriert bei der Arbeit oder während eines Tagtraums. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, in Trance zu gehen, aber auch wieder aus der Trance herauszukommen. Hypnose ist ein willentlich hervorgerufener Zustand, in dem man immer die volle Kontrolle über seine Person, sein Tun und Handeln behält.

Bei welchen Problemen oder Symptomen empfiehlt sich eine Hypnotherapie?

Die Hypnotherapie kann in sehr vielen Bereichen Anwendung finden, beispielsweise bei:

- Angststörungen, z.B. Flugangst, Höhenangst und Phobien
- psychosomatischen Erkrankungen
- chronischen Schmerzzuständen
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie)
- Übergewicht
- Süchten (Rauchen / Alkohol)
- Überlastung (Stressbewältigung)
- Depressionen & bipolaren Störungen
- Winterdepressionen (SAD)
- Schlafstörungen
- Burnout & Stress
- Lebens- & Sinnkrisen
- Tinnitus
- Allergien
- Panikattacken
- Kopfschmerzen / Spannungskopfschmerzen / Migräne
- posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)
- akuten Belastungen
- Anpassungsstörungen
- unerfülltem Kinderwunsch (Sterilität)
- Zähneknirschen (Bruxismus)
- mangelndem Selbstbewusstsein
- Herzrasen
- Bluthochdruck

- Lampenfieber
- Redeangst / Prüfungsangst / Blackout
- Nägelkauen

Unterscheidet sich die Kinderhypnotherapie von der Therapie für Erwachsene?

Die Idee ist dieselbe. Bei der Kinderhypnotherapie werden die Ansätze altersgerecht angepasst. Da Kinder von Grund auf sehr phantasievoll sind und gedanklich oftmals in mehreren Welten herumschwirren, fällt es ihnen besonders einfach, sich darauf einzulassen.

Für welche Kinder kommt eine solche Therapie in Frage?

Auch hier sind die Einsatzmöglichkeiten vielfältig. Unter anderem können folgende Probleme mit dieser Methode therapiert werden:

- Lernprobleme
- Schulstress
- Konzentrationsstörungen
- Prüfungsängste
- ADHS
- Enuresis (Bettnässen)
- Übergewicht
- Magersucht
- Sprechstörungen (z. B. Stottern, Lispeln, Poltern)
- Nägelkauen oder Daumenlutschen
- Angst vor dem Zahnarzt
- mangelndes Selbstvertrauen
- Trennungstraumen (z.B. Scheidung der Eltern)

Ziel meiner Arbeit ist es, den jungen Menschen einfühlsam dabei zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen und Lösungsmöglichkeiten für ihre Probleme zu finden.

Kann ich grundsätzlich mit allen Symptomen und Problemen zu Ihnen kommen?

Prinzipiell ja. Man sollte jedoch differenzieren, ob es sich um eine alleinstehende Therapie bei mir handelt oder ob ich ein ergänzender Faktor bin (Beispiel Magersucht, Sucht). Suizidale Patienten sowie psychotische Patienten sind bei mir fehl am Platz.

Sie bieten eine Online-Beratung an. Kann Menschen durch ein Telefonat wirklich geholfen werden? Wie läuft solch eine Sitzung ab?

Das Feedback meiner Patienten fällt sehr unterschiedlich aus: manche finden es super klasse und möchten nichts anderes mehr. Dann gibt es noch die, die ab und zu doch in die Praxis kommen möchten. Natürlich gibt es auch Patienten, die es sich nicht vorstellen können. Die Sitzung läuft identisch ab wie vor Ort in meiner Praxis - nur muss sich mein Patient seinen Kaffee oder sein Mineralwasser selbst organisieren. :-)

Lässt sich pauschal sagen, wie lange es braucht, bis eine Behandlung Erfolg zeigt?

Aus meiner 10-jährigen Erfahrung heraus kann ich sagen: ca. 8-12 Sitzungen. Es ist von Fall zu Fall unterschiedlich - wir haben alle eine unterschiedliche Lebensgeschichte, unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse. Darauf gehe ich ein und passe die Therapie optimal darauf an.

Gibt es einen stärker werdenden Trend, einen Heilpraktiker aufzusuchen? Worin begründen Sie diesen?

Meiner Meinung nach hat es etwas mit der genommenen Zeit und der Individualität zu tun. In der Komplementärmedizin wird weniger in Schubladen gedacht, sondern der Mensch als Ganzes betrachtet.

Wie schaffen Sie es, ein so gutes Image zu haben mit zahlreichen positiven Resonanzen?

Ich bin mit vollem Herzen und tiefstem Engagement dabei. Jeder Patient, der zu mir kommt, ist herzlich willkommen und bekommt genau das, was er benötigt.

Werden Ihre Therapien und Behandlungen von den Krankenkassen übernommen?

Leider nein.

Sind Sie Gegnerin der Schulmedizin?

Ich kooperiere mit vielen Schulmedizinern - wir ergänzen uns sehr gut. Jeder hat seinen Schwerpunkt und seine Stärken. Diese Zusammenarbeit schätze ich sehr.

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit genommen haben.

Mehr Informationen über die Heilpraktikerin Anja Hirth,

ihr Team sowie die unterschiedlichen
Therapiemöglichkeiten unter www.natuerlich-ganz-gesund.de.

Weiterempfehlen: [f](#) [g+](#) [t](#) [e](#)

[> Mehr zum Thema finden Sie hier](#)



Ratgeber
Gesundheitsratgeber von Spamedo

[> Passende Selbsthilfegruppen finden](#)



Selbsthilfegruppen
Verzeichnis von Spamedo

Spamedo

[Über Spamedo](#)
[FAQ](#)
[Kontakt](#)
[Impressum](#)
[Datenschutz](#)
[Nutzungsbedingungen](#)

Übersicht

[Anwendungsgebiete](#)
[Herstellerverzeichnis](#)
[Selbsthilfegruppen](#)
[Versandapotheken](#)
[Gesundheitsmagazin](#)

Für Apotheken und Händler

[Teilnahme &
Registrierung](#)
[Händlerlogin](#)

Besuchen Sie Spamedo auf



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Durchgestrichener Preis: Die Ersparnis bezieht sich auf die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers oder die Abgabe nach der Arzneimittelpreisverordnung. Irrtümer vorbehalten. Marken und Produktnamen sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Eigentümer.

Spamedo ist KEINE Apotheke, sondern ein Vergleich von Apotheken.

©2015 - Spamedo.de - Preisvergleich für Medikamente