

Hypnose som mental regulering og præstationsstøtte

(Uddybende fagligt materiale)

Hvorfor denne uddybning?

Denne tekst er til dig, der ønsker en **faglig og nuanceret forståelse** af hypnose i en professionel og erhvervsmæssig kontekst – ud over den overordnede beskrivelse på hjemmesiden.

Her går vi et niveau dybere i:

- hvad forskningen viser
 - hvordan hypnose påvirker mentale processer
 - hvorfor metoden kan anvendes som mental regulering i komplekse arbejdssituationer
-

Hypnose og mental fleksibilitet

Inden for psykologisk forskning beskrives hypnose som en tilstand af fokuseret opmærksomhed og øget mental fleksibilitet.

I denne tilstand bliver automatiske tanke- og reaktionsmønstre mere tilgængelige. Det er netop disse mønstre, der ofte styrer stressrespons, beslutningstræthed, præstationspres og vedvarende indre uro – særligt i arbejdssituationer med høje krav, mange beslutninger og begrænset restitution.

Hvad viser forskningen?

Internationale meta-analyser og kliniske reviews viser, at hypnose har dokumenteret effekt inden for områder, der er direkte relevante i en professionel sammenhæng:

- Signifikant reduktion af stress og angst sammenlignet med kontrolgrupper
(Valentine & Milling, 2019)
- Forbedring af fokus, opmærksomhed og mental præstation
(Gould & Udry, 2022)
- Forbedret søvn og restitution ved anvendelse som mental træning
(Yapko, 2018)

- Reduktion af smerte og fysisk spænding, som ofte følger langvarig belastning
(Montgomery et al., 2016)

Samlet peger forskningen på, at hypnose kan fungere som et **virkningsfuldt supplement** til andre mentale og psykologiske metoder – især når målet er regulering af automatiske reaktioner frem for indsigt alene.

Faglig anvendelse i Danmark

Også i Danmark anvendes hypnose i faglige og kliniske sammenhænge:

- Aarhus Universitet har i kontrollerede studier vist markant reduktion af kroniske smerter ved brug af hypnose.
 - Dansk Selskab for Klinisk Hypnose henviser til internationale analyser, der viser *moderate til store effekter* af hypnose.
 - På Hammel Neurocenter arbejdes der forskningsbaseret med kognitiv og affektiv neurorehabilitering – et felt, der understøtter forståelsen af, hvordan fokuserede mentale tilstande kan påvirke hjernens funktion og læring.
-

Hypnose i en erhvervsmæssig kontekst

I en professionel sammenhæng anvendes hypnose ikke som terapi, men som **mental regulering og træning**.

Fokus er typisk:

- reduktion af vedvarende stressrespons
- øget mental klarhed i beslutninger
- bedre regulering under pres
- mere bæredygtig præstation over tid

Arbejdet retter sig mod de underliggende mønstre, der styrer reaktioner, tempo og belastning – også hos mennesker, der i øvrigt fungerer og præsterer på højt niveau.

Kontrol, samarbejde og ansvar

Hypnose indebærer ikke kontroltab.

Man er hele tiden bevidst, opmærksom og i stand til at afbryde processen. Hypnose er et samarbejde, hvor fokus er på **egen regulering og ansvar**, ikke på at blive "behandlet".

De fleste beskriver oplevelsen som en tilstand af rolig klarhed, hvor mental støj reduceres, og fokus skærpes – et mentalt arbejdsrum, der kan overføres direkte til arbejdshverdagen.

Afsluttende perspektiv

Hypnose er ikke en hurtig løsning, men et redskab til at arbejde med mentale processer dér, hvor automatiske reaktioner faktisk opstår.

Anvendt professionelt kan hypnose understøtte både trivsel og performance – ikke ved at presse mere igennem, men ved at skabe bedre regulering, klarhed og handlefrihed i komplekse arbejdssituationer.