

**“Ergebnisse ausgewählter Studien  
zur Anwendung von Hypnotherapie”**

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Psychologisches Institut der Universität Tübingen  
Abteilung Klinische und Physiologische Psychologie

## Anwendungsbereiche der Studien

**Rauchen**

**Übergewicht**

**Prüfungsangst**

**Flugangst**

**Neurodermitis**

**Migräne**

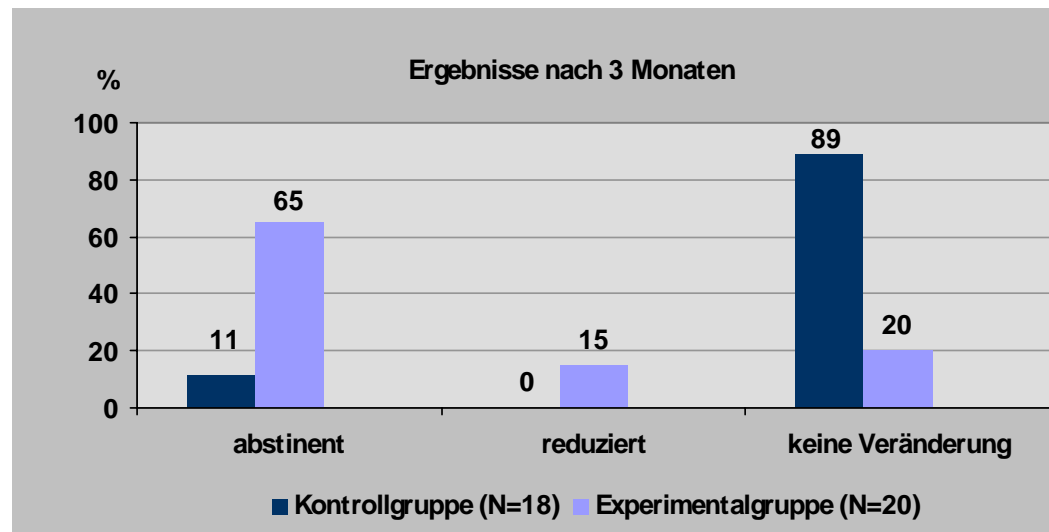
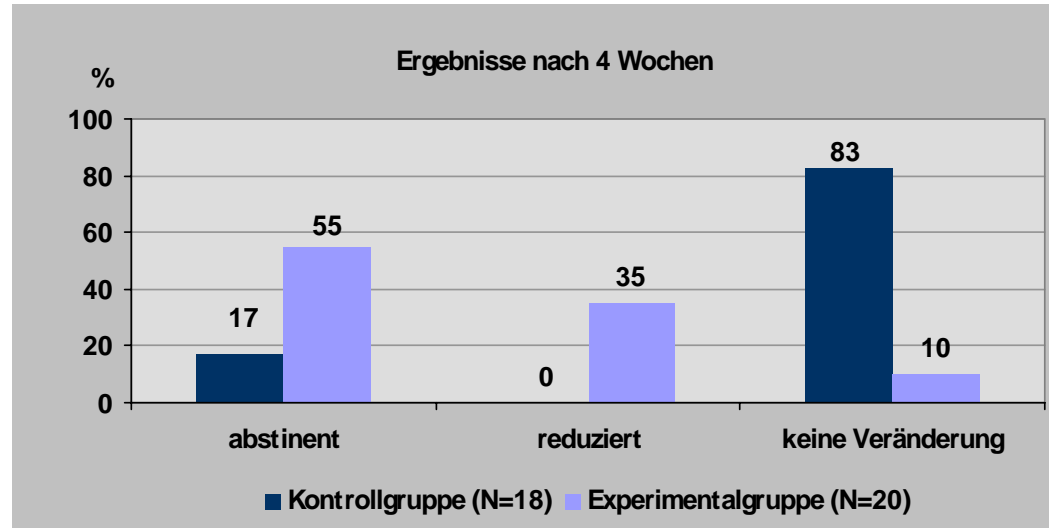
**Schlafstörungen**

<b>Studie</b>	<b>Anwendungsbereich</b>	<b>N</b>	<b>Kontrollgruppe</b>	<b>Behandlungs-Zeitraum (Wochen)</b>	<b>Zusammenhang Suggestibilität-Therapieerfolg</b>	<b>Effektstärken</b> ES1=Kontrollgruppenvergleich ES2=Prä-/Post-Vergleich
Heumann & Schmidt (1998):	Rauchen	38	Rauchentwöhnung in eigener Regie	4	K.A.	ES1: 6 Wochen: $\text{Chi}^2=5,9^*$ 12 Wochen: $\text{Chi}^2=11,5^{**}$
Schweizer & Schlarb (1998)	Rauchen	52	VT-Elemente, Gruppengespräche	3	Kein Zusammenhang	ES1: 4 Wochen: $\text{Chi}^2=5,2^*$
Stich & Mewes (2001)	Übergewicht	43	Verhaltenstherapie	12	Kein Zusammenhang	ES1: F= ES2: F=
Teschner (2001)	Flugangst	44	Psychoedukation	3	K.A.	ES1: $d=1,31$ ES2: $d=1,78$
Schultz & Weinmann (2001)	Schlafstörung	36	Warteliste	6	Kein Zusammenhang	ES1: $d=0,68$ ES2: $d=0,70$
Senser (2001)	Neurodermitis	33	Warteliste	12	K.A.	ES1: $d=1,98$ ES2: $d=1,48$
Latham (2001)	Neurodermitis	20	Entspannungstraining	8	Kein Zusammenhang	ES2: $d=1,32$
Zeyer & Dürr (1988)	Prüfungsangst	22	Keine	11	Kein Zusammenhang	ES1: F= ES2: F=
Faran (2002)	Migräne	16	Keine	27	K.A.	ES2: $d=1,32$

# Rauchen

Heumann & Schmidt (1998):  
Raucherentwöhnung in Hypnose

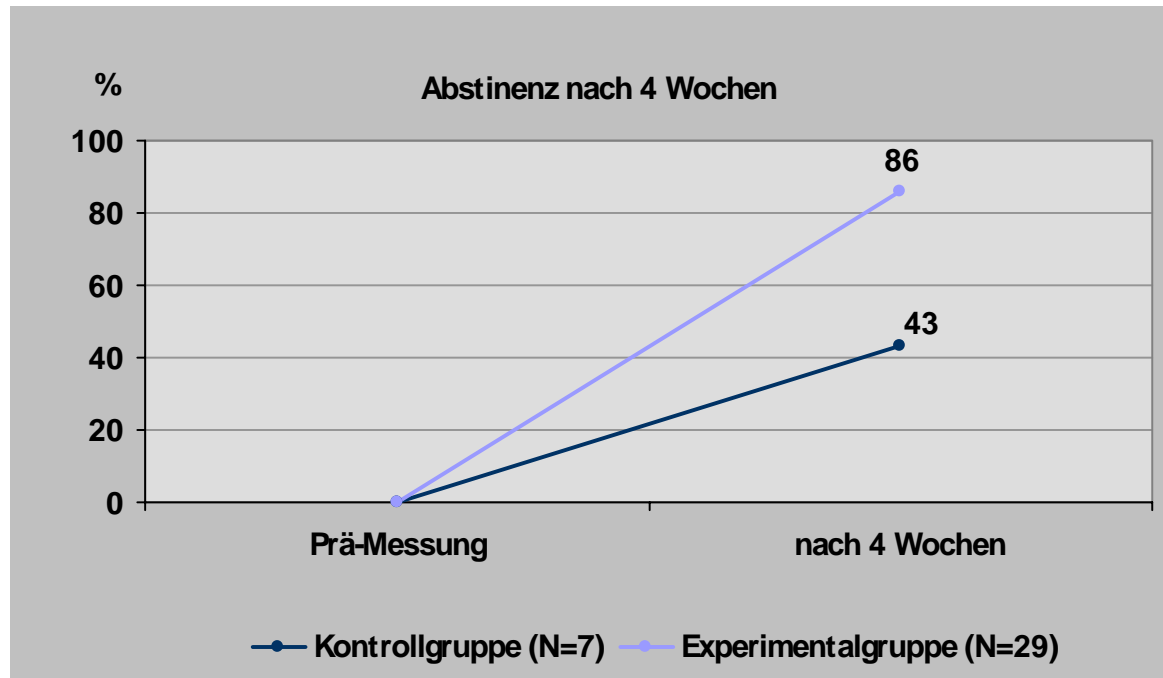
„Sowohl nach 4 als auch nach 12 Wochen war die Raucherentwöhnung mit Hypnose signifikant erfolgreicher als die Entwöhnung in eigener Regie:  $\chi^2 = 5,983^*$  (4 Wo bzw.  $11,515^{**}$  (3 Monaten). Nach 3 Monaten waren 65% der Hypnosegruppe abstinent.“



# Rauchen

Schweizer &  
Schlarb (1998):  
Hypnotherapeutische  
Raucherentwöhnung

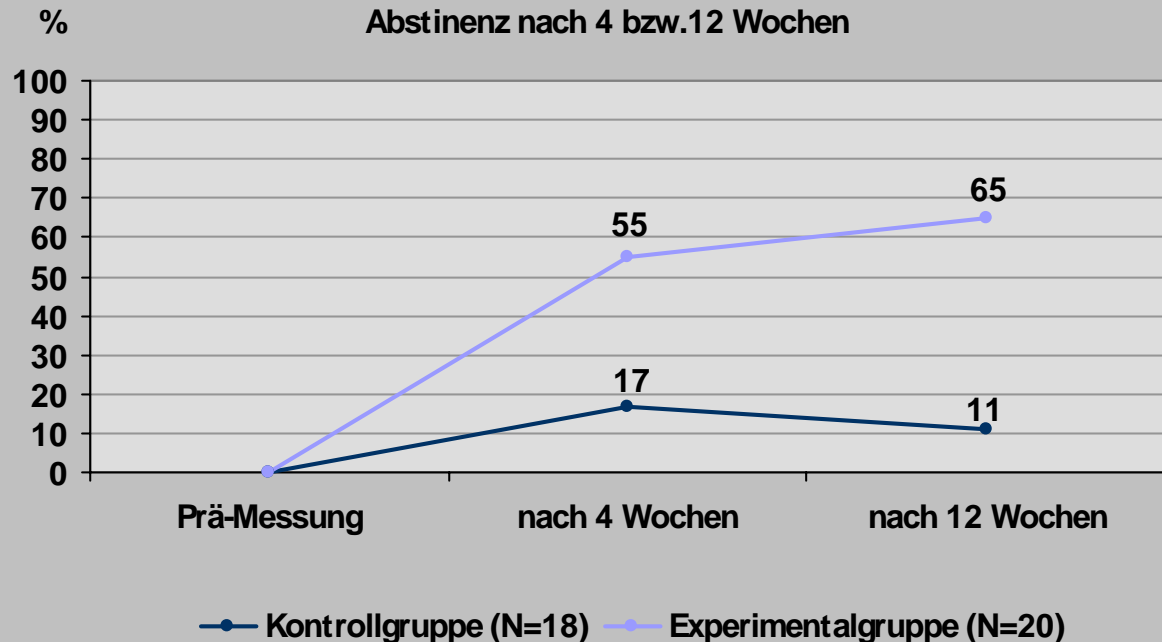
„Nach 4 Wochen war die Raucherentwöhnung in der Experimentalgruppe signifikant erfolgreicher als die Entwöhnung in der Kontrollgruppe: Chi<sup>2</sup>-Wert: 5,223\* .  
Nach 4 Wochen waren 86% der Hypnosegruppe abstinent.“



## Rauchen

Heumann &  
Schmidt (1998):  
Raucherentwöhnung  
in Hypnose

„Sowohl nach 4 als auch nach 12 Wochen war die Raucherentwöhnung mit Hypnose signifikant erfolgreicher als die Entwöhnung in eigener Regie:  $\chi^2 = 5,983^*$  (4 Wochen)/ $11,515^{**}$  (3 Monaten). Nach 3 Monaten waren 65% der Hypnosegruppe abstinent.“

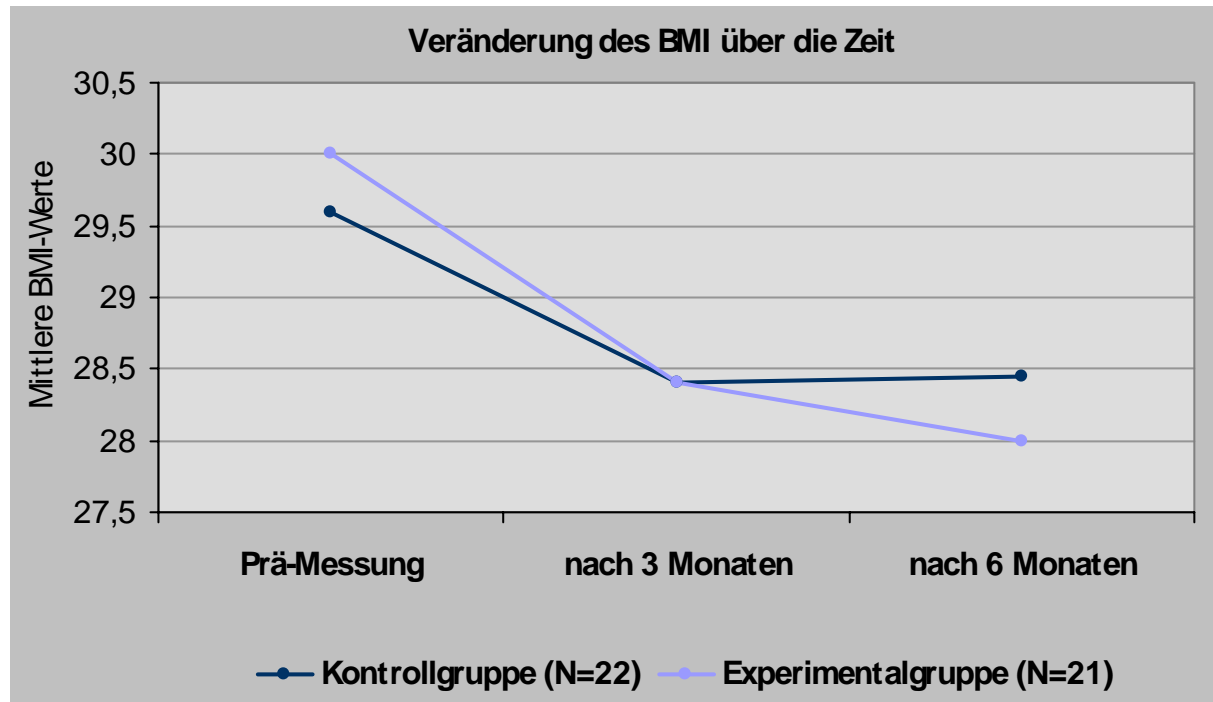


# Übergewicht

Stich & Mewes  
(2001):  
Gewichtsreduktion  
unter Hypnose und  
Verhaltenstherapie

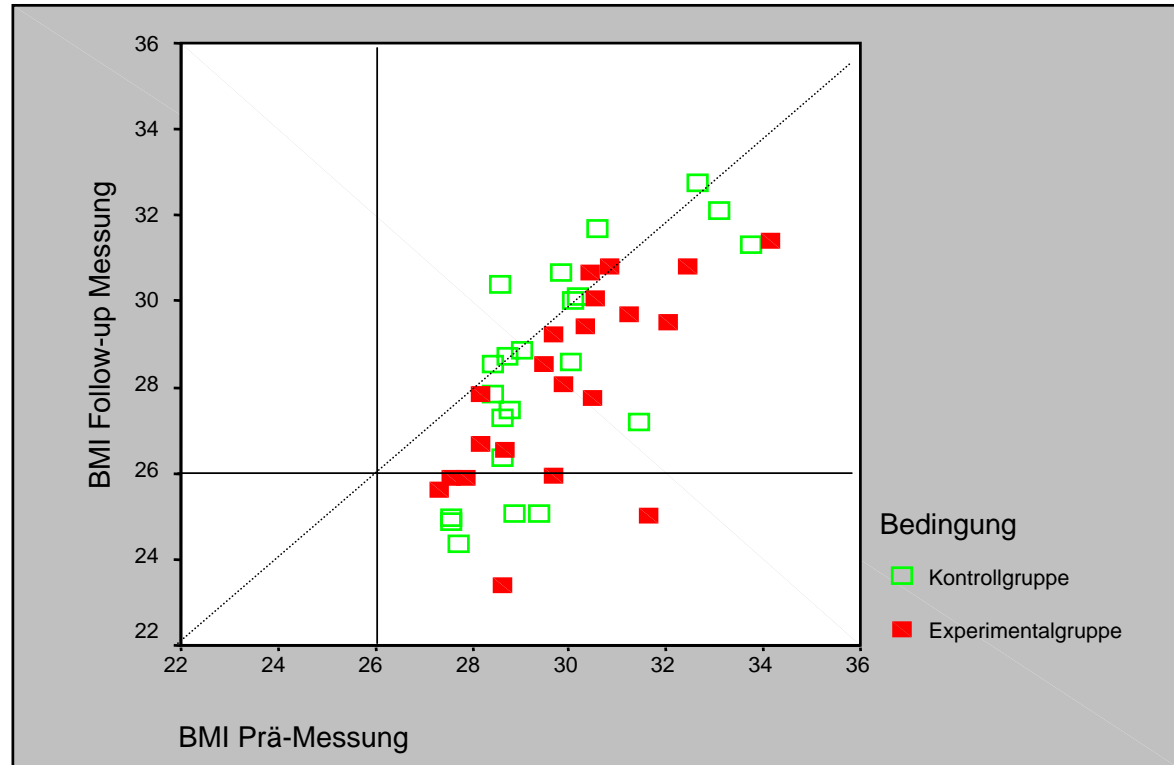
„Bezüglich der Gewichtsreduktion (Senkung des BMI) konnte ein signifikanter Effekt über die Zeit hinweg nachgewiesen werden ( $p=0.001^{***}$ ).

Ein signifikanter Unterschied in der Gewichtsreduktion zwischen Experimental- und Kontrollgruppe bestand nicht ( $p=0.99$ ).



Stich & Mewes  
(2001):  
Gewichtsreduktion  
unter Hypnose und  
Verhaltenstherapie

## Klinisch relevante Veränderungen der Klienten



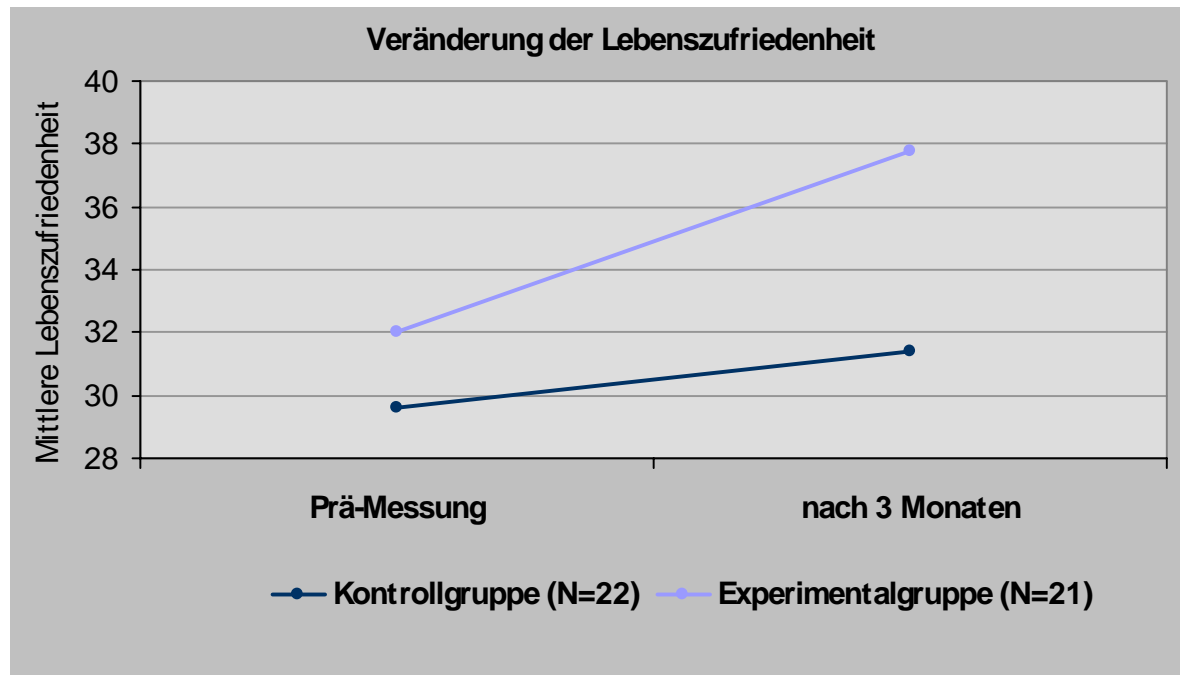
BMI-Cut-off: 26. Alle Klienten, die auf der Graphik unterhalb der Diagonalen liegen haben verbessert. Diejenigen, die auf der Diagonalen liegen sind unverändert und diejenigen oberhalb der Diagonalen haben sich verschlechtert.



# Übergewicht

Stich & Mewes  
(2001):  
Gewichtsreduktion  
unter Hypnose und  
Verhaltenstherapie

„Zusätzlich zur Gewichtsabnahme erhöhte sich die Lebenszufriedenheit der Kli unter Hypnose signifikant ( $p=0.001^{***}$ ). Ein signifikanter Unterschied zur Kontrollgruppe war hierbei nicht gegeben.“

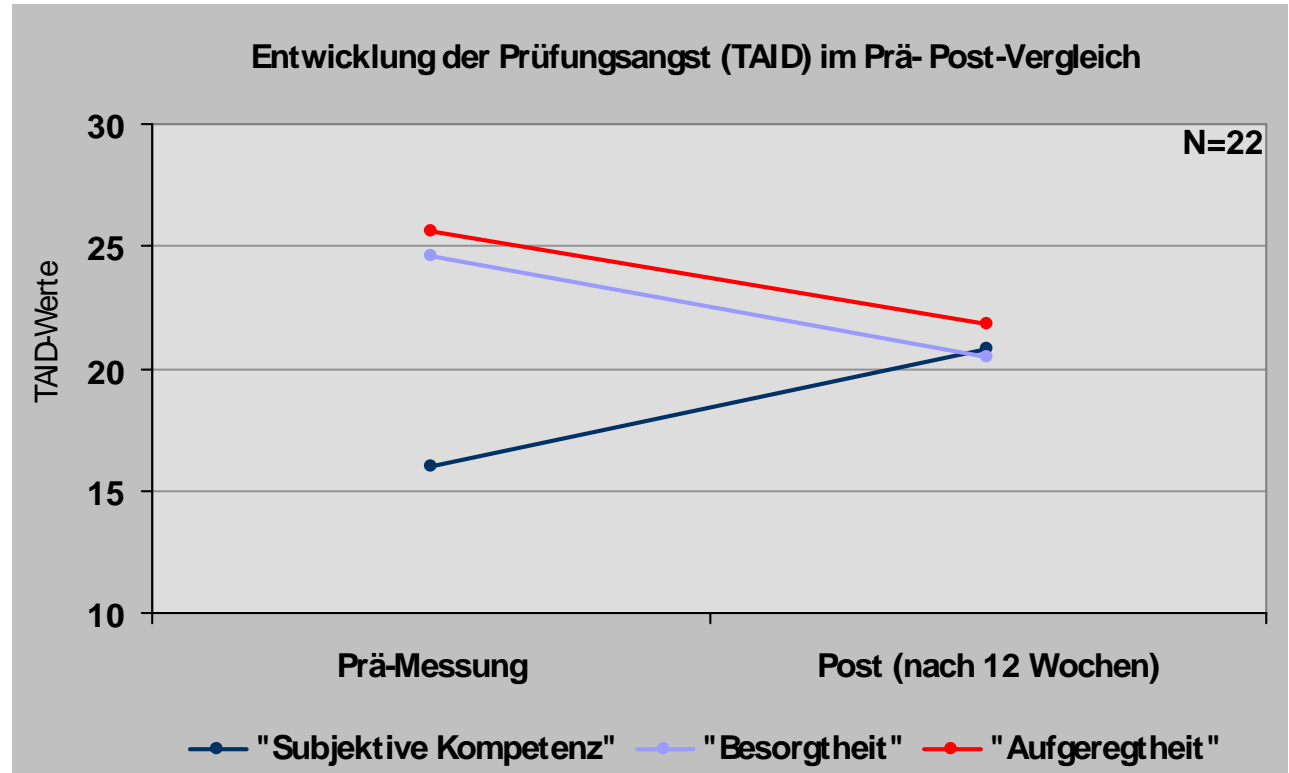


„Der gleiche Effekt zeigte sich bezüglich der **Selbstwirksamkeit** und der **Gesui** der Klienten.“

# Prüfungsangst

Zeyer & Dürr  
(1988):  
Hypnotherapie in  
der Behandlung  
von Prüfungsangst

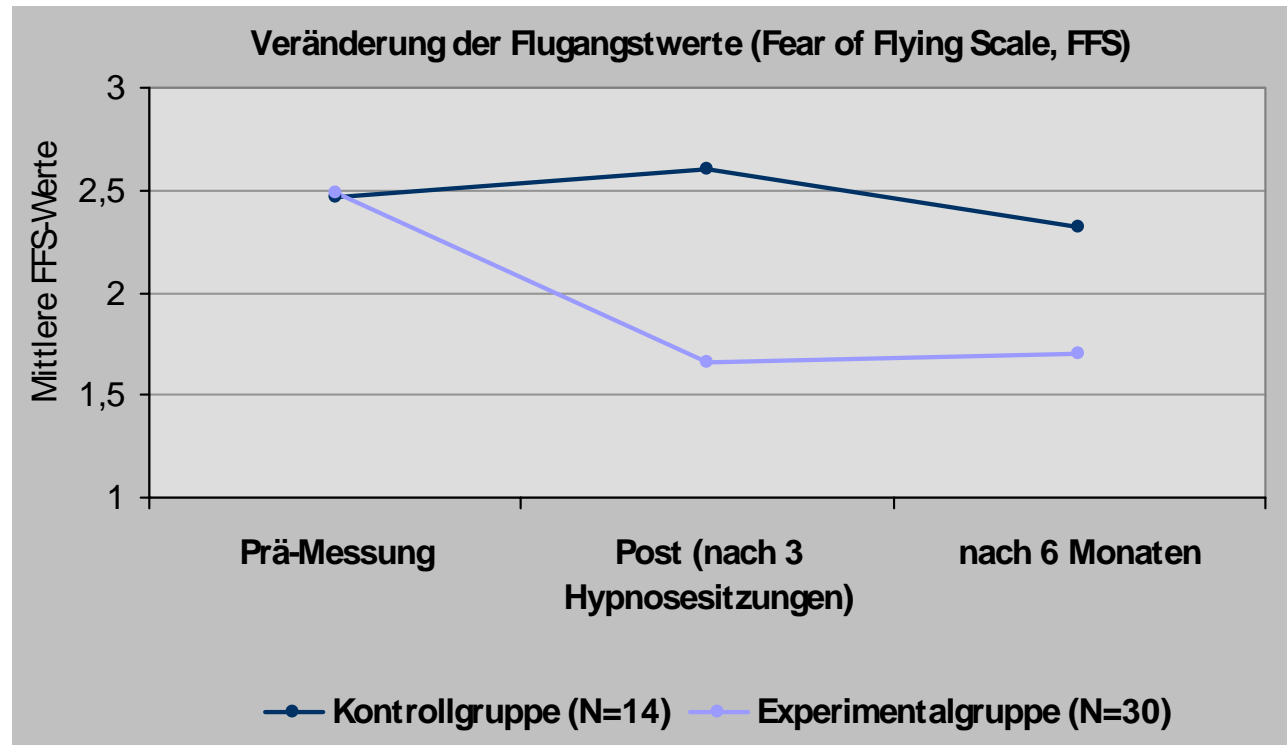
„Die Prüfungsangst verringerte sich von der Prä- zur Postmessung. Alle 3  
Unterskalen des „Test Anxiety Inventory, TAID“ (Hodapp et al., 1982)  
veränderten sich hoch signifikant ( $p < 0.001^{***}$ ) in die positive Richtung.“



# Flugangst

Teschner (2001):  
Hypnotherapeutische  
Intervention bei  
Flugangst

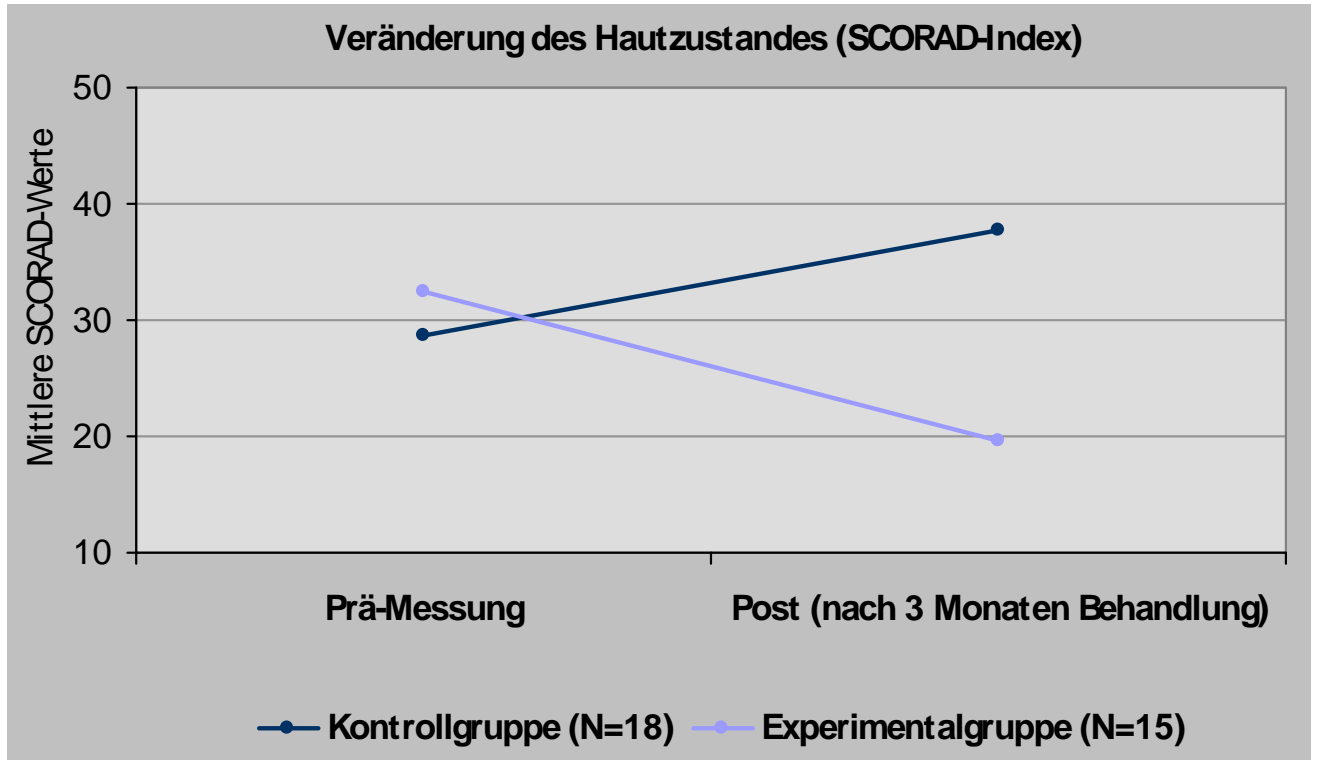
„Die Flugangst verringerte sich in der Hypnosegruppe signifikant bis zum Ende der Therapiesitzungen. Danach blieb sie auf niedrigem Niveau konstant (Haupteffekt für den Faktor Zeit:  $p=0.001^{**}$ ). Es zeigten sich bedeutsame Unterschiede zwischen Experimentalgruppe und Kontrollgruppe (Haupteffekt für die Art der Intervention:  $p=0.03^*$ ). In der Kontrollgruppe blieb die Angst über die Zeit hinweg auf einem konstant hohen Niveau.“



# Neurodermitis

Senser (2001):  
Hypnotherapie  
Bei atopischer  
Dermatitis

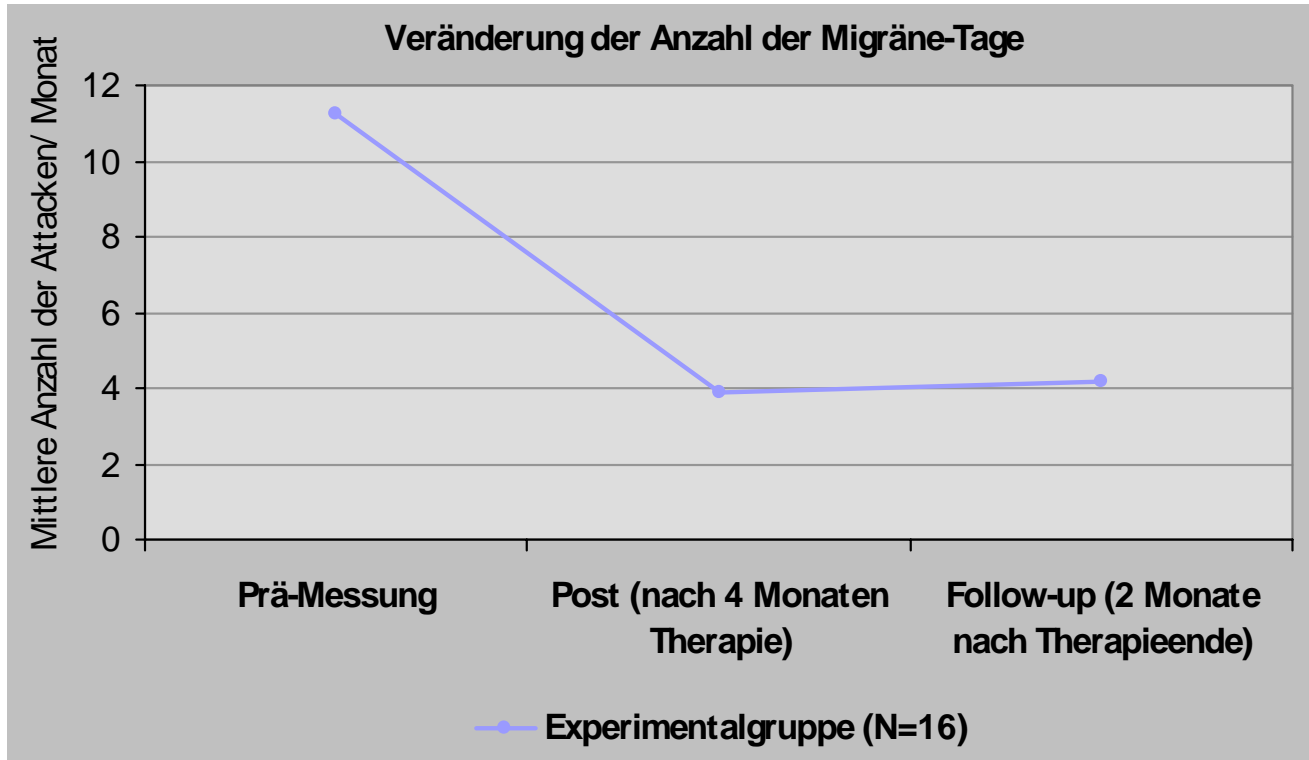
„Der objektive Hautzustand (SCORAD-Index) verbesserte sich signifikant in der Hypnosegruppe von der Prä- zur Postmessung ( $p=0.000^{***}$ ). In der Warteliste-Kontrollgruppe verschlechterte sich der Hautzustand signifikant zwischen den beiden Messzeitpunkten ( $p=0.000^{***}$ ).“



# Migräne

Faran (2001):  
Pharmacological  
and Psychological  
Approaches of  
Migraine Treatment

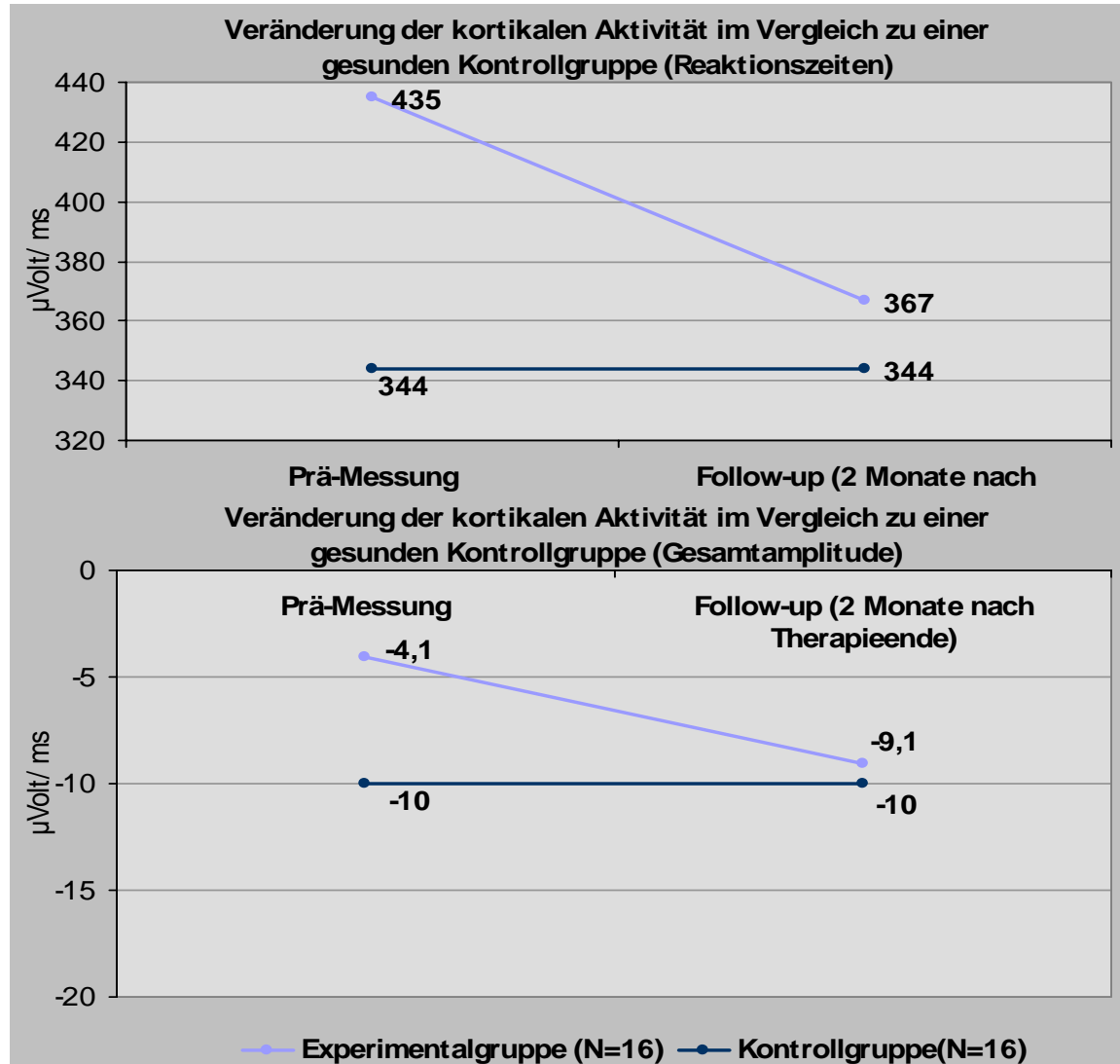
„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Anzahl der Migräne-Tage (Migräne-Tagebuch) nach der Hypnosebehandlung (Signifikanter Zeiteffekt:  $p=0.001$ ). Die Anzahl der Migräne-Tage blieb anschließend auf dem niedrigen Niveau stabil.“



# Migräne

„Im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe zeigte die Experimentalgruppe vor der Hypnotherapie eine signifikant geringere mittlere kortikale Aktivität (Vergleich der mittleren Reaktionszeiten:  $p=0.009^{**}$ ). Nach dem Treatment bestand kein nennenswerter Unterschied mehr zwischen beiden Gruppen.“

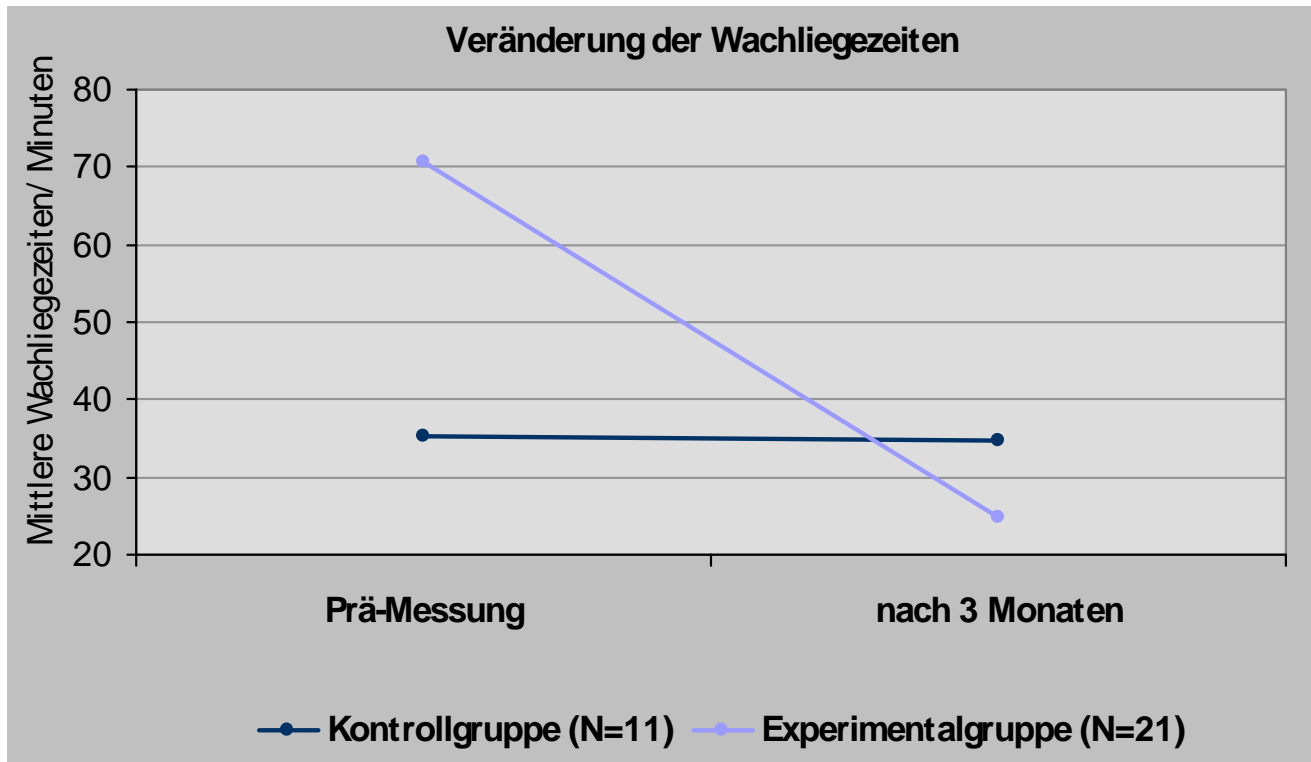
Faran (2001):  
Pharmacological  
and Psychological  
Approaches of  
Migraine Treatment



# Schlafstörungen

Schultz & Weinmann (2001): Hypnotherapeutische Behandlung bei primärer Insomnie

„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Wachliegezeiten (Schlafstagebuch) der Experimentalgruppe von der Prä-Messung bis zum Ende des Katamnesezeitraumes ( $p=0.001^{**}$ ). In der Kontrollgruppe konnten keine Änderungen verzeichnet werden.“



# Schlafstörungen

Schultz & Weinmann (2001):  
Hypnotherapeutische  
Behandlung bei  
primärer Insomnie

Geht man davon aus, dass eine Veränderung der Gesamtschlafzeit dann als klinisch bedeutsam eingestuft werden kann, wenn sich diese von vor bis nach der Behandlung um mindestens 8,2% (vgl. Morin, 1994) erhöht, so ergibt sich folgendes Bild:

