

1/2026

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

9,50 €

SCHWERPUNKT

Spielerisch leicht



PRAXIS Was Humor bewirken kann
WISSENSCHAFT Mehr Muskelkraft mit Hypnose
PRISMA Die Welt zu Gast an der Havel
REZENSION Hypnowriting – schreiben hilft

XVII EUROPEAN SOCIETY OF HYPNOSIS CONGRESS

26TH - 30TH AUGUST
2026, UNIVERSITY OF
GLASGOW,
SCOTLAND

LET HYPNOSIS GUIDE YOU TO INNER PEACE



HELD BY THE BRITISH SOCIETY OF
MEDICAL AND DENTAL HYPNOSIS

Abstract Submission:

- Now Open
- Closing: 27 May 2026

Early Abstract Submission Encouraged:

- Abstract outcomes will be communicated within 12 weeks of submission
- Successful presenters will receive 15% off the applicable delegate fee at time of booking



REGISTER: [HTTPS://FITWISE.EVENTSAIR.COM/ESH2026](https://fitwise.eventsair.com/ESH2026)



Dorothea Thomaßen
Chefredakteurin
thomassen@tranceform-magazin.de

Spielerisch leicht

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn einem ihrer Enkelkinder ein Missgeschick passierte oder es einen Wutanfall bekam, weil die Dinge anders liefen als gewollt, lächelte meine Großmutter, ließ die Hände in den Schoß fallen und sagte: »Tja, man hat's nicht leicht, aber leicht hat's einen.« Es ist schon verrückt, wie einfach etwas schwer werden kann. Doch wie wird etwas spielerisch leicht?

Diesen Ball nimmt Manu Dieter Giesen schelmisch auf und führt mit seinem Essay »Ohne schwer kein leicht« an dieses paradoxe Thema heran. Widersprüchlich geht es auch bei Thomas Hill weiter, der Anfängergeist und Üben als wichtige und doch gegenläufige Prinzipien ausmacht, die dem Spielerischen die Türen öffnen.

Leichtigkeit hat etwas Magisches. Daher ist es konsequent, wenn Ulrich Freund uns mit »Hirtenbüblein« und »Totenhemdchen« zwei Märchen vorstellt, die vielschichtige Konflikte lösen helfen, wo rationale Zugänge versagen. Miriam Lindner weiß, dass humorvolle Menschen nicht oberflächlicher, sondern tiefer mit mehr Mut, Nähe und Freude leben. Humor lebt geradezu vom Unberechenbaren und Grotesken und entlastet doch, denn er verbindet und schenkt neue Perspektiven.

Ulrike Nieft belegt mit einer Studie der Universitäten Jena und Leipzig, dass sich Kraft statt mit mühsamem Training durch einen hypnotischen Anker steigern lässt. Doch Gelingen will oft erarbeitet sein. Glücklicherweise können wir voneinander lernen. Johanna Maria Kant beschreibt, wie sie Hall-Kronen in kariöse Kindergebisse einsetzen lernte und welche

hypnotherapeutischen Metaphern sie hierfür entwickelt hat. Gisela Goedicke-Padligur beherrscht es meisterlich, sich auf Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung einzustellen. Ihre Analyse des eigenen Vorgehens zeigt, wie dies freudvoll und spielerisch gelingen kann.

Ausruhen und Erholung kann man sich nicht erarbeiten, doch Hilfsmittel können sie unterstützen. Caspar Harbecke arbeitet mit Klangmöbeln, die auf dem Konzept der Musikresonanz aufbauen und zur Regeneration eingesetzt werden können.

Was also schafft Leichtigkeit? Paradoxien, Schelmisches, gegensätzliche Prinzipien, Märchen und Magie, Humor, Super-Mario-Kraftanker, lernen und Erfahrungen teilen, Resonanz. Und eine Großmutter, die mir immer noch zulächelt, wenn ich mal wieder etwas zu schwer nehme oder in den Sand setze.

Dorothea Th

Impressum

tranceform – Magazin für zahnärztliche
Hypnose und medizinische Kommunikation

www.tranceform-magazin.de

32. Jahrgang

ISSN 2751-8310

Herausgeberin: Deutsche Gesellschaft für
Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH)

Kontakt: c/o DGZH, Postfach 13 09 04, 70067 Stuttgart

Tel.: 0711 2360618, Fax: 0711 99783630

E-Mail: redaktion@tranceform-magazin.de

Chefredaktion: Dr. Dorothea Thomaßen

Redaktion: Dr. Dorothea Thomaßen, Jörg Exner

Satz, Layout: Jörg Exner

Druck: Onlineprinters GmbH, Neustadt/Aisch

Versand: Staufen Direktwerbung GmbH, Wangen

Anzeigen: Gülümser Packschies c/o DGZH-Geschäftsstelle

Tel.: 0711 2360618

E-Mail: anzeigen@tranceform-magazin.de

Abonnement: Bezugspreis für zwei Ausgaben 19,00 €

(Inland) bzw. 24,00 € (Ausland) inkl. Versandkosten;

Bestellungen: abo@tranceform-magazin.de

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

© Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose,
Stuttgart

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der
Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material
übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Bildnachweise:

Titel: divgradcurl/Adobe Stock; S. 4: M. D. Giesen;

S. 5, (links): J. M. Kant; S. 5 (Mitte): G. Goedicke-

Padligur; S. 5 (rechts), 40, 41, 44/45, 52: S. Gabsch;

S. 17: helmutvogler/Adobe Stock; S. 25:

G. Altmann; S. 42: J. Radmann; S. 43: N. Hamscho;

S. 47: Happypictures/Adobe Stock; S. 51: Dmitry

Goncharov/Adobe Stock



Vorschau auf Heft 2/2026

Schwerpunkt: Grenzen

Redaktionsschluss: 15. Juni 2026

Erscheinungstermin: 1. September 2026



ESSAY Was ist Leichtigkeit? Ist sie vielleicht die Art,
wie wir mit den Erschwernissen umgehen? »Ganz schön
schweicht!«, findet Manu Dieter Giesen und macht sich so
seine Gedanken

Seite 6

Schwerpunkt

06 Ohne schwer kein leicht

Über Leichtigkeit als eine Art, mit
Erschwernissen umzugehen
Manu Dieter Giesen

10 Prinzipien der Leichtigkeit

Warum es manchen Menschen gelingt, etwas
Schwieriges scheinbar mühelos zu tun
Thomas Hill

14 Hirtenbüblein und Totenhemdchen

Märchen können in der Therapie helfen, Probleme
unterbewusst zu lösen
Ulrich Freund

18 Wie Humor therapeutisch wirken kann und was ein Whiskeymixer damit zu tun hat

Wer Leichtigkeit kultiviert, lebt nicht oberflächlicher,
sondern tiefer, mit mehr Nähe, Mut und Freude
Miriam Lindner

22 Die innere Kraft entfesseln

Hypnose kann in der medizinischen Rehabilitation die
Muskelkraft nachhaltig steigern
Ulrike Nieft

26 Kariesbehandlung spielend leicht

Hall-Kronen in der Kinderzahnheilkunde: So gelingt
das Herstellen der Compliance
Johanna Maria Kant



PRAXIS Compliance spielt auch bei der Stabilisierung kariöser Kindergebisse mit Hall-Kronen eine große Rolle. Die gesprochenen Worte sind dabei zentral Seite 26



FALLGESCHICHTE Die Behandlung eines erwachsenen Patienten mit Downsyndrom zeigt, wie sich ein Trancezustand ohne formale Induktion erzeugen lässt Seite 30



RÜCKBLICK Auf ihrem Hypnose-Kongress in Berlin feierte die DGZH mit einem großen Programm und internationalen Gäst:innen ein besonderes Jubiläum Seite 40

30 Hypnose bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

Wie sich ein Trancezustand erzeugen lässt, wenn eine formale Induktion nicht möglich ist
Gisela Goedicke-Padligur

34 Wenn Musik auf Resonanz trifft

Wo Klang das Nervensystem berührt, beginnt Regeneration durch Schwingung
Caspar Harbeke

Prisma

40 Das war Berlin 2025

Berichte und Impressionen vom Hypnose-Kongress der DGZH: Workshops, DGZH-Spezial, Symposium für Hypnoseassistenten, Wissenschaftssymposium

46 Wegweisendes Treffen

Rückblick auf das 1. Consensus-Treffen zu Hypnose und therapeutischer Kommunikation
Riccardo Colombo

Rezensionen

48 Ursula Neubauer: Hypnowriting (Ingo Severin)

Ralph Gerstenberg: Wir Schlaflosen (Susann Fiedler)

Thomas C. Breuer: Gesünder kränkeln (Eugen Kaufmann)

Luca Kuhlmann: Tötungsdelikte im Gesundheitswesen (Dorothea Thomaßen)

Forum

09 Hypnotischer Streifzug: Spielräume und Leichtigkeit

Kolumne von Steffi Könnecke

17 Andererseits: Handlungsspielräume spielerisch erkunden

Kolumne von Robin Jadkowski und Cynthia Slama

25 Fokus Wissenschaft: Angst- und Schmerzreduktion bei Kindern und die Schlüsselrolle der Hypnose

Carla Benz

47 Schlafkugeln: Das blaue Schlafkugeln

Kolumne von Volker Alkemper

51 Fundgrube – Hypnose in der Literatur

Stefan Weidner: Yoga – oder Die sanfte Eroberung des Westens durch den Osten

DGZH intern

54 Bericht des Vorstands

Elisabeth Hilfer

Weitere Inhalte

03 Editorial

04 Impressum

52 Fortbildung aktuell