



Was ist Hypnose?

Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig intensive Möglichkeit, Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen Zugang zum Unterbewusstsein. Ihre Hypnoseanwendung ist nicht vergleichbar mit dem, was Sie vielleicht aus den Medien kennen (Showhypnose) und weniger spektakulär. Sie sind zu keiner Zeit willenlos und können jederzeit unerwünschte Anweisungen oder Suggestionen ablehnen.

Ich werde bei unserer gemeinsamen Arbeit während der Hypnose mit Ihnen sprechen und Sie um Antwort und Mitarbeit bitten, denn die Lösung liegt in Ihnen und ich leite Sie nur an, sie zu finden. Sie sind während der Hypnose-Behandlung weder „bewusstlos“ noch „ohnmächtig“ - die Trance ähnelt eher einem intensiven Entspannungsgefühl, bei dem Ihre Gedanken teilweise abschweifen, wie in dem Zustand, den Sie kurz vor dem Einschlafen kennen.

Bitte lesen Sie auch das Dokument zu den Kontraindikationen.

Allgemeine Hinweise:

Bitte halten Sie sich an die Verhaltensempfehlungen, Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben. Beobachten Sie sich nicht zu stark, emotionale Reaktionen sind nicht ungewöhnlich. Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, kann eine weitere Hypnose nötig sein. Auch kann eine Vertiefung oder Auffrischung zu einem späteren Zeitpunkt hilfreich sein.

Hypnose beinhaltet verschiedene Vorgehensweisen, welche in der Durchführung voneinander abweichen. Jede Anwendung ist auf Ihr konkretes Ziel abgestimmt und wird so durchgeführt, wie es für Ihr Anliegen sinn- und wirkungsvoll ist. Sollten Sie einzelne Punkte dieser Hinweise nicht eingehalten haben und Sorge über die Wirkung der Hypnose haben, wenden Sie sich bitte an mich und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, neu Erlerntes zu verinnerlichen und umzusetzen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Sollten Sie zwischendurch das Gefühl haben, Ihre Position korrigieren zu müssen, dürfen Sie dies tun. Störendes teilen Sie bitte Ihrem Behandler mit. Der Gang zur Toilette sollte vor der Behandlung erfolgen, ist jedoch auch während der Hypnose möglich. Bitte planen Sie ausreichend Zeit (1,5 – 3 h) ein, da es keine feste Zeitvorgabe geben kann.

Worauf ich großen Wert lege:

Ich besuche regelmäßig Weiterbildungen zu den Themen, mit denen ich arbeite. Ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang während unserer Sitzungen ist mir wichtig. Ich werde auf alle wichtigen Details, welche für die Wirksamkeit von Bedeutung sein können, achten. Mir ist Ihre Mitarbeit wichtig, denn Verhalten und Umgang mit der Hypnose-Behandlung sind bedeutend für das gewünschte Ergebnis. Ich werde mögliche Kontraindikationen mit Ihnen besprechen und Sie ggf. bitten, Ihren Hausarzt um Rat zu fragen.



Verhalten vor der Hypnose:

- ▶ rechtzeitiges Erscheinen zum Termin und Vermeiden unnötiger Hektik;
- ▶ weder Übermüdung noch Erschöpfung beim Termin (erschwerter Aufnahme für Suggestionen);
- ▶ keine Einnahme unnötiger Medikamente;
- ▶ möglichst 3 - 4 Stunden vor dem Termin kein Kaffee / andere koffeinhaltige Getränke (beeinflusst die Trancefähigkeit);
- ▶ kurze schriftliche Zusammenfassung der zu behandelnden Themen im Vorfeld (Erfassungsbogen);
- ▶ Klärung der Ziele;
- ▶ mit anderen am Thema arbeitenden Behandlern Einverständnis zur Hypnose-Behandlung klären;
- ▶ korrekte Angaben im Erfassungsbogen / beim Erstgespräch (Vorgehensweise baut darauf auf).

Verhalten während der Hypnose:

Sie sind jederzeit in der Lage, dem Behandler mitzuteilen, falls Ihnen etwas unangenehm ist. Auch können Sie Prozesse, die Sie nicht durchschreiten möchten, bremsen. Bitte tun Sie das aber nicht einfach testweise oder aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.

- ▶ Bitte folgen Sie den Anweisungen des Behandlers (Vorgehensweise / Vorstellungen).
- ▶ Experimentieren Sie nicht, indem Sie versuchen, gegensätzlich zu handeln.
- ▶ Versuchen Sie, eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und andere Gedanken auszublenden.
- ▶ Versuchen Sie, sich auf Ihre innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade auslöst.
- ▶ Versuchen Sie, nicht zu analysieren, was gerade gesagt und warum das gerade gesagt wird.
- ▶ Machen Sie sich keine Gedanken, ob Sie wohl schon in Trance sind und wie sich das anfühlt.
- ▶ Vergleichen Sie die aktuelle Behandlung nicht mit anderen (gehörten, gelesenen, gesehenen, erfahrenen).
- ▶ Antworten Sie immer mit dem ersten Gedanken / Bild, der / das Ihnen in den Sinn kommt, auch wenn er / es nicht zum Thema passt.



Hypnotische Trance wirkt entspannend, ungefährliche Effekte können auftreten:

- ▶ Hustenreiz (verbesserte Feindurchblutung der Haut);
- ▶ Schluckreiz;
- ▶ Lachreiz (Ausschüttung von Glückshormonen durch hypnotische Trance);
- ▶ plötzliches Weinen (bitte zulassen);
- ▶ Innere Unruhe (lässt später nach);
- ▶ aufkommende Gefühle (beim inneren Auseinandersetzen mit Situationen / Ereignissen);
- ▶ tränende Augen;
- ▶ Bauchgeräusche;
- ▶ feinere Wahrnehmung;
- ▶ Frieren;
- ▶ Leichtigkeit;
- ▶ verändertes Schmerzempfinden;
- ▶ Gefühl von Wegdriften, sich außerhalb des Körpers fühlen.

Versuchen Sie bitte nicht, diese Effekte zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (bei Juckreiz darf natürlich gekratzt werden). Sie müssen keinen Widerstand leisten, ein Nachgeben führt zu einem schnellen Vorübergehen und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Verhalten nach der Hypnose:

- ▶ Nehmen Sie sich genügend Zeit, wach zu werden (starke Entspannung / Müdigkeit).
- ▶ Unternehmen Sie keine langen Autofahrten (Reaktionsvermögen kann eingeschränkt sein).
- ▶ keine Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss (Wirkung kann eingeschränkt werden)
- ▶ Überprüfen Sie nicht die Wirkung (hypnotische Suggestionen müssen verarbeitet / gespeichert werden).
- ▶ Schlafen Sie in den Tagen danach ausreichend (Tiefenspeicherungsprozesse).
- ▶ Bitte vermeiden Sie in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema (deutliche Minderung der Wirkung möglich).
- ▶ Nehmen Sie in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit keine größeren Mengen Alkohol oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen, zu sich (das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel können die Wirkung der Hypnose hemmen).
- ▶ Trinken Sie ausreichend (optimalerweise stilles Mineralwasser). Dies unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Eine gewisse psychische, emotionale und körperliche Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Bei der Bearbeitung von Emotionen / Gefühlen kann es zu einer Heilungskrise kommen, die mit einer intensiven Gefühlswahrnehmung einhergehen kann. Dies ist normal und manchmal unumgänglich. Sollten noch Fragen offen sein, wenden Sie sich bitte an mich.