



## Wichtige Informationen und Hinweise für deine Hypnose-Behandlung

die Hypnose ist eine **sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit**, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer **mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt** angewandt werden sollte.

Ich lege großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist daher auch **deine Mitarbeit** erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann ihre Wirkung **am besten und schnellsten** entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt. Ich empfehle deshalb, **die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

(Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich dich darauf aufmerksam machen und dir ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)

### Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komme bitte **rechtzeitig** zu deinem Hypnose-Termin. Doch **bitte klinge nicht vor der vereinbarten Zeit, da ich keinen separaten Warteraum habe**. Nimm dir bitte genügend Zeit für die Anfahrt, damit du entspannt ankommen kannst.
- Komme bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich du möchtest die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinke bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinke stattdessen **ausreichend Wasser**, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehme keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.



## Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose, indem du beispielsweise austestest ob du z.B. etwas anderes herbeiführen kannst, indem du dir z.B. gezielt etwas anderes vorstellst, als das um was ich dich gerade bitte, dir vorzustellen. Solche Unternehmungen können ggf. die Wirkung der Hypnose entschieden mindern.
- Selbstverständlich kannst du mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls dir etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest bremsen, tue das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn es dir wirklich ein Bedürfnis ist.
- Am besten gelingt die Hypnose, wenn du während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einnimmst und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben möglichst ausblendest. Versuche einfach, dich auf deine Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder einzulassen und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst. Versuche, nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; mache dir auch keine Gedanken, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist, ob du wohl schon tief genug in Hypnose bist oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der du vielleicht gehört oder gelesen hast – all das sind nur Störeinflüsse, die dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun will. Lasse die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt. Ich werde dich natürlich ganz behutsam, Schritt für Schritt, in allem anleiten.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte beim Eintreten der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Du brauchst diese Reize nicht zu unterdrücken, sondern lasse sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du dich selbstverständlich kratzen, um ihn zu beseitigen). Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, noch intensivere Trance.



## Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Lege dir bitte deine Termine im Anschluss so, dass du **noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden** bevor du bspw. Auto fährst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und fühlen sich gleichzeitig etwas geschafft, da sie innere Arbeit verrichtet haben. Es kann sein, dass du erst noch eine Viertelstunde benötigst, bis du dich wieder fit fühlst. Auch ein kleiner Spaziergang kann gut tun, bevor du ins Auto steigst.
- **Vermeide im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose, je nach Behandlungsthema, noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der dein Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Solltest du weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.
- Gönn dir nach der Hypnose wenn du Zuhause angekommen bist **etwas Ruhe**, damit diese **richtig nachwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lasse die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken** bevor du genaue Wirkungen überprüfst. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- Achte in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder dein Behandlungsthema** und **beschäftige dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, kann eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da du laufende Speicherprozesse beeinflussen kannst. Weise dein Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass du in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten kannst, dass vorzeitige Gespräche aber zu deinem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.
- Stelle die Wirkung in den ersten 72 Stunden **„nicht auf die Probe“** - zu frühe Tests ob sich schon etwas verändert hat, können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.
- Beobachte Veränderungen und achte auf **kleine Details** (Gedanken, Gefühle, Träume)– häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose **sehr subtil an** und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken,



die anzeigen, dass die Hypnose in dir arbeitet.

- **Vermeide** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die nicht dringend benötigt werden.
- jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel, kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen, im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimaler Weise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

## Ergänzende Hinweise

- Du profitierst am meisten von der Hypnose, wenn du dich nach diesen Verhaltensempfehlungen richtest. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Solltest du im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die du nicht einordnen kannst, **kontaktiere mich bitte**.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende dich gerne ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Solltest du **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung** der Behandlung benötigen, stehe ich dir selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse **schriftlich zu erfassen**, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Spüre vielleicht schon einmal in dich hinein und lass uns darüber sprechen, ob es ob ein **Behandlungstagebuch** für dich sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen du darin idealerweise erfassen könntest.
- Sollten du **einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben** und dich sorgen ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wende dich bitte an mich und kläre ab ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

## Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander unterscheiden, wobei jede Anwendung auf dein konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik



am sinn- und wirkungsvollsten ist. Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema und andere Rahmenbedingungen.

Solltest du Fragen zum Ablauf deiner Hypnose-Behandlung haben, so stehe ich dir gerne zu Verfügung und erläutere dir, welche hypnotische Herangehensweise mir für dich am sinnvollsten erscheint.

– Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die viele ebenfalls aus dem Fernsehen kennen. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische / beratende Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen. Bei der therapeutischen / beratenden Hypnose werden deshalb bedeutend weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung bewusst miterleben kann, und die somit wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennst du zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem, kurzem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann, wie kurz vorm Einschlafen – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und vor allem anhaltende Wirkungen.

Eine Hypnose kann also durchaus auch ein paar Tage nachwirken. Das hängt damit zusammen, dass wir in der Hypnose oft verdrängte Gefühle zugänglich machen. Diese Gefühle zu verarbeiten, kann über den Zeitraum der Hypnose hinausgehen. Diese Prozesse, die über die eigentliche Hypnose hinausgehen, sind wichtige Verarbeitungsvorgänge, die bei den meisten Hypnosebehandlungen vorkommen. Es kann auch sein, dass du nach einer Hypnose vermehrt träumst, weil Hypnose das Unterbewusstsein anregt, aktiver zu arbeiten. Denn ebenso wie in einer Hypnose ist das Unterbewusstsein im Schlaf besonders aktiv.

Wenn du noch Fragen hast, melde dich gerne.