



## INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU IHRER HYPNOSEBEHANDLUNG

### VOR DER BEHANDLUNG:

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
  - Für eine erfolgreiche Hypnosebehandlung ist es hilfreich, wenn Sie 3-4 h vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Es versteht sich von selbst, dass der Konsum von Alkohol oder Drogen vor der Behandlung, eine hypnotherapeutische Sitzung unmöglich macht.
  - Kommen Sie bitte nicht übermüdet/zu erschöpft zum Termin (außer natürlich Sie möchten genau deshalb die Hypnotherapie in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
  - In der ersten Sitzung findet die Erstanamnese statt, in der alle relevanten medizinischen und sozialen Daten erfasst werden, die berücksichtigt werden müssen. Hier werden auch alle noch offenen Fragen beantwortet, sowie Ihr Anliegen, Ihre Wünsche und Ihre Ziele definiert. Hierzu können Sie sich optimal vorbereiten, indem Sie die zu behandelnden Themen und Ihre Ziele kurz schriftlich zusammenfassen und mitbringen.
-

- Machen Sie bei der Erfassung/Anamnese unbedingt korrekte Angaben- fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotischen Interventionen nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken.
- Für jede hypnotherapeutische Sitzung ist eine gute, vertrauensvolle Basis Voraussetzung. Als Heilpraktikerin unterliege ich der Schweigepflicht!
- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären sie bitte vorab ab, ob dieser Behandler mit der Hypnotherapie einverstanden ist.

### **WÄHREND DER BEHANDLUNG:**

- Hören Sie auf die Stimme Ihres Behandlers und versuchen Sie, seinen Worten geistig zu folgen.
  - Sie können und sollen auch zu jedem Zeitpunkt sagen, wenn etwas unangenehm ist. Wichtig ist, daß Sie sich vollends entspannen können und Sie sich „einlassen“ können, ohne dass Unsicherheiten entstehen.
  - Versuchen Sie eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und sich auf Ihre innere Welt- körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren, und wahrzunehmen, was diese in Ihnen auslösen.
  - Die hypnotische Trance ist ein Zustand erhöhter Fokussierung, der Zugang zur Gefühlswelt und zur Intuition steht offen, Erinnerungen und Erfahrungen, die dem Menschen im Alltagsbewusstsein verloren gegangen sind, können oftmals wieder hervorgeholt werden und in ein günstigeres, alternatives Erleben umgewandelt werden bzw. neu bewertet werden.
-

## NACH DER HYPNOSE:

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Aufgrund der entspannenden Wirkung von Hypnose, je nach Behandlungsthema unterschiedlich ausgeprägt, kann es zu einer temporären Reaktionsverminderung kommen, daher sollten lange Autofahrten vermieden werden.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose zu Hause ein wenig Zeit und Ruhe, um das Erlebte nachwirken lassen zu können. Eine Veränderung des Symptoms zeigt sich oft auch erst in den nächsten Tagen. Hypnotische Suggestionen können sich in den folgenden Tagen festigen und verstärken. Vermeiden Sie daher „vorschnelle“ Gespräche über Inhalte der hypnotherapeutischen Sitzungen und Bewertungen dazu, da in Ihrem Unterbewusstsein noch wichtige Speicherprozesse ablaufen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen ausreichend zu trinken, denn eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Entwicklungen.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER HYPNOSE:

Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die des öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen zu lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die Hypnotherapie 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 Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinsstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Das Alltagsbewusstsein tritt zugunsten des Unbewussten zur Seite und Veränderungsprozesse können angeschoben werden- dabei können die meisten Klienten alles gut verfolgen und sich später auch erinnern.

---