

WICHTIGE INFORMATIONEN UND HINWEISE FÜR IHRE HYPNOSE-BEHANDLUNG

Die Hypnose ist eine **sanfte und gleichzeitige sehr intensive Möglichkeit**, um Veränderung 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.

In meiner Praxis lege ich 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 auch **Ihre Mitarbeit** erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung 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** Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, **die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit Ihre Hypnosebehandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- == Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnosetermin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- == Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann
- == Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen **ausreichend Wasser**, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten
- == Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, **welche Behandlung genau Sie wünschen** und **welche Ziele Sie konkret mit der Hypnose erreichen möchten**.
- == Erstellen Sie hierzu bitte auch eine Übersicht über **evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen**. Diese Informationen können Sie uns, wenn Sie wünschen, auch **schon im Vorfeld als E-Mail zusenden**, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Behandlungszeit optimal profitieren können.
- == Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten **bereits anderweitig in Behandlung befinden**, klären Sie bitte möglichst vorab mit Ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist, oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung nicht stattfinden sollte.
- == Machen Sie Ihrem Hypnosebehandler bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte **unbedingt korrekte Angaben** - Ihr Behandler stimmt seine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und geht davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- == Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen Ihres Behandlers**.
- == Hören Sie **auf die Stimme Ihres Behandlers** und versuchen Sie, **seinen Worten geistig zu folgen**.
- == **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ können, indem Sie sich beispielsweise gezielt etwas anderes vorstellen, als er Sie gerade bittet, sich vorzustellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und beispielsweise die Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- == Selbstverständlich können Sie Ihrem Behandler während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte, oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten, bremsen - tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.

- === Versuchen Sie während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie, sich auf Ihre Innere Welt - körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht, oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben - all das sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun sollte. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie was sie in Ihnen bewegt.
- === Aufgrund der entspannenden Wirkung der therapeutischen Hypnose auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch die hypnotische Trance bewirkt werden kann). Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz dürfen Sie selbstverständlich kurz 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 meist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Hinweise zum Verhalten 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 beispielsweise Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- === **Vermeiden Sie 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 Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Behandler nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit eingeschränkter Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- === Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- === Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken**, bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- === Achten Sie 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.

- == Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnosesitzung oder Ihr Behandlungsthema** und **beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur, usw.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnosesitzung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld ggf. darauf hin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnosebehandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein können, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.
- == Stellen Sie 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.
- == Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auf **kleinste Details** (Gedanken, Gefühle, Träume) - häufig kündigt sich die Wirkung **sehr subtil an** und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- == **Vermeiden Sie** innerhalb der 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit, **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die Sie nicht dringend benötigen - jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- == Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (am Besten stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- == Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Ihnen Ihr Behandler im Verlaufe der Hypnosebehandlung gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen oder die Wirkung sogar vollständig aufheben.
- == Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die Sie nicht einordnen können, **wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Behandler**.
- == Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Behandler, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- == Sollten Sie **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung** Ihrer Behandlung benötigen, stehen wir Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- == Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse **schriftlich zu erfassen**, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit Ihrem Behandler ab, ob ein **Behandlungstagebuch** für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen und Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- == Sollten Sie **einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben** und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an Ihren Behandler und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.