



Wichtige Informationen und Hinweise für Deine Hypnose Behandlung

Liebe Klientinnen und Klienten,

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.

In unserer Praxis legen wir großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achten deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch Deine Mitarbeit erwünscht, denn Dein Verhalten und Dein Umgang mit der Hypnose-Behandlung sind 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, haben wir einige Informationen zusammengestellt, die Du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest. Wir empfehlen deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen wird Dich Deine **Behandlerin** darauf aufmerksam machen und Dir ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komm bitte rechtzeitig zu deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld. Lieber etwas zu spät kommen als Hektik aufkommen lassen. Bitte schicke dann eine kurze Info über Deinen präferierten Informationskanal (SMS, Anruf, ...).
- Komm bitte nicht übermüdet oder 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.
- Trink bitte 5 bis 6 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trink stattdessen ausreichend Wasser, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nimm keine Medikamente ein, die Du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.
- Fasse **Deine zu behandelnden Themen** optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau Du wünschst und welche Ziele Du konkret mithilfe der Hypnose erreichen möchtest.
- Fülle den Fragebogen aus, der Dir bereits per Mail zugeschickt wurde. Dadurch sparen wir wertvolle Zeit in der Praxis und können schneller zu Deinem eigentlichen Thema kommen.

- Solltest Du Dich wegen des Themas, das Du mit Hypnose behandeln lassen möchtest, bereits anderweitig in Behandlung befinden, kläre bitte vorab mit Deiner anderen **Behandlerin** oder Deinem anderen **Behandler** ab, ob diese Person mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Mach Deiner **Behandlerin** bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben. Deine **Behandlerin** stimmt ihre Vorgehensweise auf deine Angaben ab und geht davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken oder verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

Folge während der Hypnose bitte immer den Anweisungen deiner Behandlerin.

- Hör auf die Stimme deiner **Behandlerin** und versuche, ihren Worten geistig zu folgen.
- Experimentiere bitte nicht während der Hypnose, indem du beispielsweise austestest, ob Du dich gegen die Worte der **Behandlerin** „wehren“ kannst, indem Du Dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst, als sie Dich gerade bittet, dir vorzustellen, indem Du versuchst, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Du aus reiner Neugier testest, ob Du die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen kannst. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- Selbstverständlich kannst du deiner **Behandlerin** während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls dir etwas unangenehm sein sollte oder du Prozesse, die du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest, bremsen willst. Tu das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn du es wirklich möchtest.
- Versuche, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuche stattdessen, Dich auf deine innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder – zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst. Versuche, nicht innerlich zu analysieren, was deine **Behandlerin** gerade sagt und warum sie das wohl gerade sagt.
- Mach Dir 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 soll. Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in Dir bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Klientinnen und 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 hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuche

bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lass sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du dich 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 zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Lege Dir Deine Termine im Anschluss bitte so, dass Du noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden, bevor Du bspw. Auto fahren musst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klientinnen und Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- 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, Dich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Frag im Zweifel bitte vorher bei Deiner **Behandlerin** nach, ob bei deinem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönn Dir nach der Hypnose, wenn Du zuhause angekommen bist, etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Achte darauf, dass Du an diesem Tag genug Flüssigkeit (Wasser, Tee,...) zu Dir nimmst.
- Lass 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 erkennbar, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann.
- 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, können eine Beschäftigung mit dem Thema oder Gespräche über die Inhalte zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weise Dein Umfeld bitte ggf. darauf hin, dass Du in drei Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten kannst, dass vorzeitige Gespräche aber zu Deinem Nachteil sein könnten.
- 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 kleinste 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 du nicht dringend benötigst – jede Einnahme von Bewusstsein beeinflussenden Mitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen.

Ergänzende Hinweise

- Halte Dich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Dir Deine **Behandlerin** im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gibt. Abweichungen können die Wirkung mindern oder vollständig aufheben.
- Solltest Du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Du nicht einordnen kannst, wende Dich bitte direkt an deine **Behandlerin**.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende Dich bitte ebenfalls an deine **Behandlerin**, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Solltest Du zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung deiner Behandlung benötigen, stehen wir dir selbstverständlich ebenfalls gerne zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen. Stimme mit deiner **Behandlerin** ab, ob ein Behandlungstagebuch für dich sinnvoll ist. Solltest du einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben, kläre bitte mit deiner **Behandlerin** ab, ob eine Nachbehandlung empfehlenswert ist.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Nehme bitte zur Kenntnis, dass die Hypnose bei *Hypnose Stuttgart* auf rein nichtmedizinischer Basis arbeitet und keinerlei Krankheiten diagnostiziert oder behandelt. Für die Behandlung von Krankheiten sollte unbedingt eine Ärztin aufgesucht werden.
- Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese können in der Durchführung stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf ihr konkretes Ziel abgestimmt ist. Viele Neuklientinnen und Neuklienten haben schon einmal Berichte über Hypnose im Fernsehen gesehen und sind verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft. Grund dafür ist meist ein anderes Thema, aufgrund dessen deine **Behandlerin** die für dich sinnvollste Herangehensweise wählt. Solltest du Fragen zum Ablauf haben, wende dich einfach an deine **Behandlerin**, sie wird dir die Herangehensweise erläutern.
- Das Bild von der Hypnose ist bei vielen von der Showhypnose geprägt. Diese nutzt Trancezustände, die für die therapeutische oder beratende Behandlung kaum geeignet sind, da sie das Bewusstsein massiv trüben, aber kaum langfristige Wirkungen verankern. In der Therapie werden deshalb meist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen

Du die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kannst. Wundere Dich also bitte nicht, wenn Du nicht „bewusstlos“ bist. Diese Trancezustände erkennst du meist an einem intensiven Entspannungsgefühl, begleitet von phasenweisem „Abschweifen“. Deine **Behandlerin** wird den für dein Thema sinnvollsten Zustand wählen.

Wenn Du noch Fragen hast, wende Dich bitte direkt an Deine **Behandlerin**, wir stehen Dir gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Dir viel Erfolg mit Deiner Hypnose-Behandlung!

Mit freundlichen Grüßen

Dein Praxis-Team von Hypnose Stuttgart