

# Wichtige Hinweise und Informationen für deine Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um positive Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet dir einen direkten Zugang zu deinem Unbewussten, weshalb die Hypnotherapie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

Bei **HYPNO-MEDICAL** legen wir größten 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 aber 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 Wirkungsweise beeinflussen. Den sicheren und geschützten Rahmen findest du in unseren ansprechenden Praxis-Räumlichkeiten.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, haben wir einige Informationen für dich zusammengestellt, die du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest. Wir empfehlen dir deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweis: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen wird dich dein Behandler 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.
- Komm 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.
- Trink bitte 3-4 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. Nehme keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen musst.
- Fasse deine zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung du genau wünschst und welche Ziele du konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchtest.
- Erstelle hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die du einnimmst. Diese Informationen kannst du uns, wenn du es wünschst, auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden. Dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass du von der Behandlungszeit optimal profitieren kannst.

- Solltest du dich wegen des Themas, das du mit Hypnose behandeln lassen möchtest, bereits anderweitig in Behandlung befinden, kläre bitte möglichst vorab mit deinem anderen Behandler, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Mach deinem Hypnose-Behandler bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben – dein Behandler stimmt seine 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 einschränkt / verfehlt.

### **Hinweise zum Verhalten während der Hypnose**

- Folge während der Hypnose bitte immer den Anweisungen deines Behandlers.
- Höre auf die Stimme deines Behandlers und versuche seinen Worten geistig zu folgen.
- Experimentiere bitte nicht während der Hypnose, indem du beispielsweise austestest, ob du dich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ kannst.
  - indem du dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst, als er dich gerade bittet dir vorzustellen
  - indem du vielleicht 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 deinem Behandler während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls dir etwas unangenehm sein sollte oder dich Prozesse behindern, die du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest. Tue das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn du es wirklich möchtest.
- Versuche während der Hypnose eine Art „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 dein Behandler gerade sagt und warum er 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 gleicht, von der du vielleicht gehört oder gelesen hast. All das sind nur Störeinflüsse, die dein Unbewusstes dabei behindern, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lasse die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf deinen Körper, können eine Reihe ungefährlicher Effekte in der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder auch einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lasse sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du dich selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen). Einen 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 Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeide bitte zu lange Autofahrten im Anschluss an die Hypnose, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose und 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 Fahrt-Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Frage bitte im Zweifel vorher bei deinem Behandler nach, ob bei deinem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönn dir nach der Hypnose, wenn du zu Hause angekommen bist, etwas Ruhe. Auf diese Art kann die Hypnose richtig einwirken. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- 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, in denen dein Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- Achte in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da dein 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 Hypnose-Sitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unbewussten arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weise dein Umfeld bitte ggf. darauf hin, 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 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 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 (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

## **Ergänzende Hinweise**

- Halte dich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die dir dein Behandler im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gibt. 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, wende dich bitte direkt an deinen Behandler.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende dich bitte ebenfalls an deinen Behandler, um eine weitere Vorgehensweise mit ihm abzustimmen.
- Solltest du zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung deiner Behandlung benötigen, stehen wir dir selbstverständlich gern wieder zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimme mit deinem Behandler ab, ob ein Behandlungstagebuch für dich sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen du darin erfassen solltest.
- Solltest du einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und dich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wende dich bitte an deinen Behandler und kläre ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

## **Allgemeine Informationen über die Hypnose**

- Die Hypnotherapie ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf ihr 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 / andere Rahmenbedingungen, aufgrund derer dein Behandler die für dich sinnvollste Herangehensweise wählt, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Solltest du Fragen zum Ablauf deiner Hypnose-Behandlung haben, wende dich bitte einfach an deinen Behandler. Er wird dir gern erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für dich am sinnvollsten erscheint.
- 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 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 und über die Show hinaus bestehen. Bei der therapeutischen / beratenden Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Wundere dich also bitte nicht, wenn du während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ bist. Die in unserer Hypnose-Praxis genutzten Trancezustände erkennst du zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann. Diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als zu sehr bewusstseinsgetrübe Zustände. Dein Behandler wird den für dein Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

Wenn du noch Fragen hast, wende dich bitte direkt an unsere Praxis / deinen Behandler. Wir stehen dir gerne zur Verfügung. Wir wünschen dir viel Erfolg mit deiner Hypnose-Behandlung!

Mit freundlichen Grüßen

*Dein Praxis-Team bei* **HYPNO-MEDICAL**