

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 meiner Onlinepraxis 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 **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, die Du **in Deinem eigenen Interesse** bitte beachten und umsetzen solltest.

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

- 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.
- 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. Nimm keine Medikamente ein, die Du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.
- Fasse die 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 mir 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 ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist, oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.

- Mache bitte bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung **unbedingt korrekte Angaben** – ich stimme meine Vorgehensweise auf Deine Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht explizit Deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folge während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**
- Höre **auf meine Stimme** und versuche, **meinen Worten geistig zu folgen**
- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose indem Du beispielsweise austestest ob Du Dich gegen meine Worte „wehren“ kannst, indem Du Dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst als ich Dich gerade bitte Dir vorzustellen. Oder, 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 entscheiden mindern.
- Selbstverständlich kannst Du mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Dir etwas unangenehm sein sollte, oder Prozesse auftreten, die Du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest, oder die Dich bremsen. Tu dies 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 ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; 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 Klient*innen 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 lasse 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 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 Klient*innen 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. Frage im Zweifel bitte vorher nach, ob bei Deinem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönn Dir nach der Hypnose **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. 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 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 können 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 sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. 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 **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.
- **Vermeiden** 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 ich Dir im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. 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 mich.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende Dich bitte ebenfalls an mich um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Solltest Du **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Deiner** 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. Stimme mit mir 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 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 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 Neuklient*innen 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 der Behandler die sinnvollste Herangehensweise wählt, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Sollten Du Fragen zum Ablauf Deiner Hypnose-Behandlung haben, wende Dich bitte einfach an mich, ich werde Dir erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für Dich am sinnvollsten erscheint.
- Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklient*innen 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 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 zumeist **weniger bewusstseinstrübende Trancen** eingesetzt, in denen der Klient/die Klientin 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 Hypnose-Praxen 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 bewusstseinsgetrübte Zustände. Ich werde den für Dein Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

Wenn Sie noch Fragen hast, wende Dich bitte direkt an mich, ich stehe Dir gerne zur Verfügung.

Ich wünschen Dir viel Erfolg mit Deiner Hypnose-Behandlung!

Herzlichst,

Verena Beisel

Text angepasst auf der Grundlage von:

© TherMedius 2011 – Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand 17.02.12
www.hypnoseausbildung-seminar.de