

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter Klient,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um erwünschte Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb ich sie mit Ernsthaftigkeit und Sorgfalt anwende.

Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose achte ich auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann. Dabei ist auch Ihre Mitarbeit wichtig, denn Ihr Verhalten und Ihr 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 durch möglichst wenige Störfaktoren beeinflusst wird. Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, haben wir einige Informationen zusammengestellt.

Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam und setzen sie sie so gut wie möglich um.

Sollte etwas bei Ihren individuellen Bedingungen abweichen, informieren Sie mich bitte rechtzeitig vor der Behandlung.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin 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 Hilfe der Hypnose erreichen möchten. Bei der Anamnese erfasse ich dann Ihre Angaben in strukturierter Form.
- 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 Hypnose-Behandlung einverstanden ist, oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Bitte stellen Sie alle notwendigen Angaben so genau wie möglich zusammen, denn darauf stimme ich Ihre Hypnosebehandlung ab. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken oder sogar verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer meinen Anweisungen.
- Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen.
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose,
 - indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können,
 - indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie gerade bitte,
 - indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen,
 - indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können.

Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

- Selbstverständlich können Sie mir 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 stattdessen, sich auf Ihre innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie, nicht gedanklich zu analysieren, was ich Ihnen gerade sage oder warum ich das wohl gerade tue.
- 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 soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten:
 - Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, dann husten Sie einfach,
 - einen Juckreiz, aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut, Sie dürfen sich kratzen,
 - einen verstärkten Schluckreiz, geben Sie dem einfach nach,
 - einem Lachreiz aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann.

Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen. 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

- 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. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch ein paar Minuten, 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 nutzen.
- Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe. Wenn Sie zuhause angekommen sind, brauchen Sie etwas Ruhe, damit die Hypnose richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung oder Arbeit 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 erst 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 Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). 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 Hypnose-Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, 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 der Hypnose sehr subtil an und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- Vermeiden Sie in den 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 (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Bitte halten Sie sich immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung oder Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, schreiben Sie sie auf und berichten mir bei der nächsten Behandlung davon.

- Es ist empfehlenswert, alle Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Sprechen Sie mich auf ein Behandlungstagebuch an.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, sprechen Sie mich bitte offen darauf an. Wir klären dann, 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 jeder 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 oder andere Rahmenbedingungen aufgrund derer ich die für Sie sinnvollste Herangehensweise wähle, die sich von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann.

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 lassen, nutzt jedoch Trancezustände, die für die therapeutische Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben.

Bei der therapeutischen Hypnose werden 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. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie 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.

Für weitergehende Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Behandlung!

Ihre Sabine Herrmann-Ikram