



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 Unbewussten, weshalb ich sie mit Ernsthaftigkeit und Sorgfalt anwende.

Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose achte ich auf jedes Detail, das für ihre Wirksamkeit 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, finden Sie hier einige wichtige Informationen.

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

- 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.
- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie Zeitdruck und Stress im Vorfeld.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine negative 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.
- Füllen Sie hierzu bitte den Fragebogen zur Lebensgeschichte aus (hier zu finden: <https://www.hypnose-re.de/kontaktformular/downloads/>). Diese ausgefüllten Seiten können Sie mir, wenn Sie wünschen, auch schon im Vorfeld als E-Mail (info@hypnose-re.de) zusenden, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Behandlungszeit optimal profitieren können.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer meinen Einladungen etwas zu tun. Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten zu folgen.
- 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 zu analysieren, was ich Ihnen gerade sage oder warum. Um Ihre Trance zu vertiefen, wende ich Formulierungen an, die Ihnen im bewussten Zustand vielleicht unlogisch erscheinen würden.
- Machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind und ob Sie schon tief genug in Hypnose sind. Viele Menschen haben während der Trance gar nicht das Gefühl in Trance zu sein. Sie merken es erst hinterher. Das ist vollkommen normal und gehört zum Prozess.

- Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Reize beim Beginn oder während der Trance auftreten: Husten, Schlucken, Jucken, Lachen oder ähnliches. Diese Effekte verschwinden nach einiger Zeit von selbst. Geben Sie ihnen einfach nach und husten, kratzen oder lachen Sie. Häufig sind auch Geräusche des Magen-Darmtraktes gut zu hören. Das alles ist ganz normal.
- In einer **auflösenden Hypnose** werden Sie sanft in Ihrem eigenen Tempo auch an unangenehme Gefühle oder Erinnerungen geführt. Lassen Sie so weit es Ihnen möglich ist zu, Emotionen wie Trauer, Wut, Schuld, Scham oder Angst zu spüren und auszudrücken. Sie werden eine spürbare Entlastung und Auflösung im Anschluss merken, wenn Sie dies zugelassen haben.

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. Sie erhalten in meiner Praxis Mineralwasser und etwas zum Knabbern, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.
- 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 die 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. Bitten Sie Ihr Umfeld, nicht nach der Hypnose-Behandlung zu fragen. Vorzeitige Gespräche könnten die Wirkung der ganzen Behandlung beeinflussen.
- 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 alkoholische Getränke oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen. Jede Einnahme von das Bewusstsein beeinflussenden Genussmitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Bitte trinken Sie in den kommenden Tagen ausreichend, optimalerweise stilles Mineralwasser. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Sabine R. Herrmann-Ikram