**Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung**

Die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig 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.

Deine Mitarbeit ist erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt.

Ich empfehle deshalb, die Folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

– Komme bitte ausgeschlafen 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.

– Solltest Du dich wegen des Themas, das Du mit Hypnose behandeln lassen möchtest, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klär dies bitte 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.

– Ich stimme mein 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 genau genug deine Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

–Du kannst während der Hypnose jederzeit mitteilen falls etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest.

–Versuche dich einfach nur auf die Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Dir auslöst.

– Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Versuche bitte nicht, diese Effekte oder Reize (Husten, lachen usw) zu unterdrücken, sondern lasse Sie einfach geschehen.

– Gönne dich nach der Hypnose etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann.

– 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 arbeitet.

- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

**Ergänzende Hinweise**

– Solltest Du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, kannst Du dich an mich wenden.

– 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 selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.

– Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können.

Wenn Du noch Fragen hast, wende dich bitte direkt an mich.

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit deiner Hypnose-Behandlung!

Mit freundlichen Grüßen

Cobie Wesselink