

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Therapie

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig effektive und tiefgreifende Therapieform, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer mit entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und dem Hypnotisierten und achte deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist Ihre Mitarbeit erwünscht, denn ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung sind 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 ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnosetherapie eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zum Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld
- Kommen Sie nicht zu 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 2 Stunden vor dem Termin wenig bis keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit ihr Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die sich nicht akut benötigen oder nur auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.

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 z. Bsp. gezielt etwas anderes vorstellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbstständig auflösen und z.Bsp. ihre Augen öffnen können.
- Solche Störungen können unter Umständen die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

- Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Sie Prozesse, die Sie momentan lieber nicht durchschreiten wollen, bremsen möchten. Tun Sie dieses aber bitte nicht einfach „nur so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.
- Nehmen Sie während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ ein und blenden Sie Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, aus.
- Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre „innere Welt“, d.h. körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder und nehmen Sie wahr, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Analysieren Sie nicht innerlich, was ich gerade zu Ihnen sage und warum ich das wohl sage; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie gerade wohl sind, ob Sie tief genug in Hypnose sind oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben – all das sind Störfaktoren, die ihr Unterbewusstsein nur dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich tun soll. Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- Nach der Hypnose werden wir ein Nachgespräch führen, bei der Sie mir gerne Ihre Erfahrungen mitteilen können.
- Und vor Allem: vergessen Sie nicht, dass das Unterbewusstsein nicht logisch ist. Erinnerungen können überlagert sein, zeitlich und örtlich scheinbar nicht zusammen passen, Gefühle können auftauchen, wo wir sie nicht vermutet haben, usw. All dies ist normal und Sie müssen sich keine Gedanken deswegen machen.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper können einige ungefährliche Effekte auftreten; es kann Hustenreiz auftreten oder aufgrund der verbesserten Durchblutung der Haut Juckreiz, ein verstärkter Schluckreiz oder ein Lachreiz (aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen). Oftmals fließen auch Tränen, ohne sich traurig zu fühlen. Unterdrücken Sie diese Reize bitte nicht, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (selbstverständlich können Sie sich kratzen oder die Nase schneuzen).
- 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 meist zu einem schnellem Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance
- Seien Sie sich gewiss, ich bin mir des Vertrauens bewusst, welches Sie mir entgegenbringen und ich werde zu jeder Zeit mit höchster Achtung und Respekt mit Ihnen und Ihrem Anliegen umgehen. Ihre individuelle Hypnose formuliere ich lösungsorientiert zu Ihrem höchsten Wohl.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie noch etwas Zeit für sich haben. Einige Klienten fühlen sich nach der Hypnose wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen noch etwas Ruhe, bevor Sie sich wieder ins Alltagsgeschehen stürzen.
- Die Hypnose wirkt nachhaltig, gönnen Sie auch zuhause noch etwas Ruhe.
- Das Gehirn benötigt unter Umständen etwas Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern, dies können Sie positiv unterstützen, indem Sie in den Folgetagen/-nächten für ein gesundes Schlafverhalten sorgen.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnosesitzung 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, kann eine intensive Beschäftigung mit dem Thema, das nun sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, die Prozesse ablenken und irritieren.

- Weisen Sie ihr Umfeld ggf. darauf hin, dass Sie in drei Tagen über die Hypnosebehandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche jedoch zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil die Wirkung der Behandlung dadurch beeinflusst werden könnte.
- Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auch auf Details (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnosebehandlung sehr subtil an und oft sind schnell schon kleine Veränderungen bemerkbar, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- Bitte verzichten Sie im Anschluss der Hypnose auf Alkohol, Drogen und Medikamente, die Sie nicht unbedingt benötigen.
- Trinken Sie im Anschluss an die Hypnose ausreichend Wasser, um das Nervensystem optimal zu unterstützen.

Ergänzende Hinweise

Halten Sie sich bitte an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen nach der Hypnose mit auf den Weg gebe.

Bitte melden Sie sich bei mir, wenn

- Sie in der Folgezeit Symptome oder emotionale Reaktionen feststellen, die Sie nicht einordnen können
- die Wirkung der Hypnose nicht wie gewünscht eintritt. Wir besprechen dann das weitere Vorgehen.
- Sie eine Vertiefung oder Auffrischung wünschen.

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

Sollten Sie einzelne Punkte dieser Empfehlung nicht eingehalten haben und sich deshalb sorgen, ob die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, sprechen Sie mich darauf an, damit wir klären können, ob eine Nachbehandlung empfehlenswert/notwendig ist.

Allgemeine Informationen zur Hypnose

Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten 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 Menschen haben im Fernsehen schon einmal Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, dass ihre Hypnose anders abläuft, als im Fernsehen. Die Gründe hierfür sind zumeist ein anderes Behandlungsthema/ andere Rahmenbedingungen aufgrund derer ich die für Sie sinnvollste Herangehensweise wähle, die sich u.U. von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann.

Wenn Sie Fragen dazu haben, beantworte ich Sie Ihnen sehr gerne.

Das Bild der Hypnose ist bei vielen von der Showhypnose geprägt, die des Öfteren im Fernsehen zu sehen sind.

Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Hypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen zu lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische Hypnosebehandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich hierbei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit nach die Show hinaus bestehen bleiben.

Bei der therapeutischen Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, bleibende Veränderungen und langfristige Wirkung zu verankern.

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während der Hypnosebehandlung nicht bewusstlos, ohnmächtig oder schlafend sind. Die in Hypnosepraxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, häufig begleitet von einem phaseweisen abschweifenden Bewusstsein. 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 Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand auswählen und einleiten.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnosebehandlung!

Herzlichst, Ihre

Christina Joest