

# **Ablauf einer Hypnosesitzung**

## Die Anamnese

Vor jeder Sitzung steht erst einmal ein längeres Gespräch, damit wir beide entscheiden können, ob eine gemeinsame Arbeit sinnvoll ist. Erst nach diesem Gespräch können wir feststellen, ob also die "Chemie" zwischen uns beiden stimmt und ob eine Zusammenarbeit erfolgreich sein wird. Dann legen wir gemeinsam das Ziel der Sitzung fest. Anschließend gehen wir zusammen Ihre medizinische Vorgeschichte durch und sehen nun, ob Sie hypnotisiert werden können.

## Die Einleitung

Bei unserer Zusammenarbeit leite ich Sie an, in Hypnose zu gehen, um Ihr Gehirn in einen optimalen Arbeitszustand zu bringen und somit Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Dabei haben Sie genug Zeit, sich an diesen Zustand zu gewöhnen und zu spüren, wie es Ihnen in der Trance geht. Ich unterstütze Sie dabei, belastende Emotionen loszuwerden, sich neu zu sortieren und neue Wege zu finden.

## Die Zusammenarbeit

Nun geht die eigentliche Arbeit los. Je nachdem welches Ziel vereinbart wurde, kann es entspannt oder aber auch lebhaft zugehen. Kurz gesagt, Sie können "Altes" hinter sich lassen und durch das Aufzeigen neuer Wege Ihre Ziele erreichen. Wodurch Sie durch neu aufgezeigte Wege Ihren Wünschen näher kommen, und im Idealfall auch erreichen können.

Der Ablauf einer Sitzung ist sehr individuell, so wie Sie es sind! Es ist möglich, dass eine einzige Sitzung ausreicht, um Ihr Ziel zu erreichen. Die Wirksuggestionen werden eingebracht, verankert und gefestigt. Vor der Ausleitung ist es möglich noch eine Phantasie-reise zu unternehmen.

## Die Ausleitung

Um die Hypnose zu beenden werde ich Sie behutsam wieder zurückführen und hierbei darauf achten, dass Sie wieder ganz im Hier und Jetzt angekommen sind. Dabei werden die Wirksuggestionen noch einmal vertieft.

## Das Nachgespräch

Nachdem Sie wieder ganz aus der Hypnose zurück gekommen sind, haben Sie jetzt ein paar Minuten Zeit, das Erlebte nochmals Revue passieren zu lassen. Wir besprechen die Sitzung und klären noch offene Fragen. Und erst dann, wenn Sie wieder sicher am Straßenverkehr teilnehmen können, ist Ihre Sitzung beendet.

Sollten Sie sich jetzt für eine Hypnose entschieden haben, um Ihr individuelles Ziel zu erreichen, dann möchte ich Sie um folgendes bitten: **GENIEßEN SIE ES !**

Ich freue mich auf Sie

Sabine Zscharnagk

