

# Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

die Hypnose ist eine **sanfte und gleichzeitig sehr 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.

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

Hier ist auch **Ihre Mitarbeit** erwünscht, 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 in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

## 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.

- 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.

### 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**
- 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
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden.
- Konzentrieren Sie sich auf ihre Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder und nehmen wahr, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. ´
- Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; 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, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder 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 (bei einem Juckreiz dürfen Sie selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen).

## Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie **noch etwas Zeit haben**. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- **Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu langen Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung 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
- 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** (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**. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

### Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen,

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“ begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail direkt an mich.

**Hypnose-Coaching Leipzig**

**Leichter-Mama**

**Inh. Doreen Leichter**

**Mail: [kontakt@leichter-mama.de](mailto:kontakt@leichter-mama.de)**

**Tel. 0176 -22915468**

© TherMedius 2011 – Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand 17.02.12