

Wichtige Informationen und Hinweise für deine hypnotische Tiefenentspannung

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.

Denn Dein Verhalten und Dein Umgang mit der Hypnose 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** Deiner Selbsthypnose zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Du in Deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Plane genug Zeit für deine Hypnose ein. Plane bitte nicht gleich im Anschluss einen Termin!
- Führe die Hypnose bitte nicht übermüdet / zu erschöpft durch, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen einschränken kann.
- Trinke bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden.
- Trinke stattdessen **ausreichend Wasser**, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nimm bitte keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollst.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folge während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**
- Höre **auf meine Stimme** und versuche, **meinen Worten geistig zu folgen**
- Versuche, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden.
- Konzentriere dich auf deine Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder und nimm wahr, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst. ´
- Versuche, nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; mache dir keine Gedanken, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist oder ob du wohl schon tief genug in Hypnose bist oder nicht– all das sind nur Störeinflüsse, die dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll.
- Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in dir 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). Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lasse sie einfach geschehen.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Lege deine Termine im Anschluss bitte so, dass du **noch etwas Zeit hast**
Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- **Vermeide im Anschluss an die Hypnose bitte lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach

Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist

- Gönn dir nach der Hypnose **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lasse die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken** bevor du genaue Wirkungen überprüfst. 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.
- Achte in den Tagen im Anschluss an deine Selbsthypnose auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über deine Selbsthypnose oder dein Behandlungsthema** und **beschäftige dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da diese laufende Speicherprozesse beeinflussen können
- 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 in dir arbeitet.
- **Vermeide** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol** (Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.)
- 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.

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, Wundere dich also bitte nicht, wenn du während deiner Hypnose nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ bist. Die in hypnotischen Tiefenentspannungen genutzten Trancezustände erkennst du 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 du noch Fragen hast, wende dich bitte telefonisch oder per Mail direkt an mich. Sehr gerne besuche mich auch zu einer „hautnahen“ Hypnose in meiner Praxis in Leipzig.

Herzliche Grüße,
Doreen

Hypnose-Coaching Leipzig

Leichter-Mama

Inh. Doreen Leichter

Mail: kontakt@leichter-mama.de

Tel. 0176 -22915468

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