

Was muss ich vor der Hypnosesitzung beachten?

- Bitte kommen Sie nicht gehetzt und müde zum Termin, sondern möglichst entspannt und pünktlich. Und planen Sie auch für später etwas Zeit für sich ein. Denn Therapie bewegt und keiner braucht direkt im Anschluss einen stressigen Folgetermin, wenn es sich irgendwie vermeiden lässt. Denn nach der Hypnose braucht das Gehirn manchmal stunden- und manchmal tagelang um die neu gewonnenen Informationen zu verarbeiten und die gewollten Verhaltensmuster zu integrieren.
- Wenn es sich vermeiden lässt, trinken Sie vorher keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Energy drinks und andere „Wachmacher“...) und nehmen sie keine Drogen, denn diese könnten die Trancetiefe der Hypnose beeinflussen.
- Stattdessen bitte viel Wasser trinken, damit Ihr Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Auf sportliche Aktivitäten sollten sie kurz vor der Sitzung auch verzichten.
- Kleiden Sie sich bequem. Eine zu enge oder unbequeme Kleidung könnte später von einer Entspannung ablenken. Alle Fragen und Bedenken der Hypnose gegenüber sollten bereits im Vorgespräch mit dem Hypnotiseur geklärt sein, sodass Sie total entspannt und im positiven Sinne ihrer ersten Hypnosesitzung entgegenfiebern können.
- Wenn Sie bereits in (therapeutischer) Behandlung wegen Ihres Themas sind, klären Sie bitte vorher dort ab, ob eine Hypnosetherapie passend ist.

Lassen Sie jede Art von Erwartungshaltung vollkommen los.

- Wenn Sie es erwarten in Hypnose zu gehen setzen Sie sich selbst unnötig unter Druck.
Sie werden während der Hypnoseeinleitung ständig kontrollieren, ob sie schon in Hypnose sind. Jedes Mal wenn sie das tun, gehen sie aus der leichten Trance und alle bisherigen Vertiefungssuggestionen werden wirkungslos.
Haben Sie keine Angst, für einige ist die Hypnose der letzte Versuch, weil schon diverse andere Versuche erfolglos geblieben sind. Entsprechend verkrampt gehen solche Personen oft in die Hypnosebehandlung.
- Um in Trance zu gehen ist es wichtig loszulassen und sich fallen zu lassen. Versuchen Sie deshalb locker und positiv in die Hypnosesitzungen zu gehen, lassen Sie die Dinge einfach auf sich zukommen, ohne sich selbst unter Druck zu setzen “es muss klappen!” – “Was wenn es nicht funktioniert/hilft?” -Besser wäre, sich zu sagen, ich lasse mich einmal überraschen was passiert.
- Ihre Erwartungshaltung spielt eine sehr grosse Rolle. Gehen Sie davon aus hypnotisierbar zu sein und seien Sie sich sicher, dass die Suggestionen bei Ihnen optimal funktionieren werden – mit dieser Erwartungshaltung programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein vorbereitend perfekt.
Auch hier: Lassen Sie los! Selbstzweifel, verkrampte Hoffnung “hoffentlich

klappt das auch bei mir“ sind für das Unterbewusstsein Signale, dass es nicht klappen könnte und wenn Sie davon ausgehen, dass es nicht funktioniert – brauchen Sie es eigentlich gar nicht erst mit Hypnose zu versuchen. Durch Ihr Vertrauen, Ihr Einverständnis und eine positive Erwartungshaltung geben Sie Ihrem Unterbewusstsein für die Hypnose den Befehl: “Ich möchte in Hypnose gehen und dass die Suggestionen befolgt und umgesetzt werden! Ich wünsche eine Veränderung!”

Seien Sie sich sicher Ihr Problem wirklich und aus einem tiefen, inneren Wunsch heraus aufgeben oder lösen zu wollen!

- Ein Beispiel: “Meine Mann schickt mich, damit ich nicht mehr rauche.” - “Wollen Sie das Rauchen denn selbst auch aufhören?” - “Naja, eigentlich rauche ich ganz gern.”
- Seien Sie sich im Klaren, was SIE wirklich wollen und sich tatsächlich wünschen. Dann wird die Hypnose in der Regel sehr gut wirken!

Dinge, die ebenfalls eine Hypnose verhindern und die Sie unbedingt im Vorgespräch mit mir klären sollten.

- **Angst vor Hypnose**
Die Angst vor der Hypnose ist weit verbreitet, es ist die Angst vor dem Unbekannten. Wie kann man diese Angst abbauen, indem sie mir vertrauen, dass Hypnose kein bewusstloser Zustand, sondern nur eine Form der konzentrierten Aufmerksamkeit ist. Sie bekommen alles mit, sie hören alles, sie fühlen alles. Sie können die Hypnose jederzeit beenden, wenn Ihnen irgendetwas komisch vorkommt.
- **Angst vor Kontrollverlust**
Die Angst vor Kontrollverlust ist unnötig und niemals gegeben. Sowohl ihr Verstand sowie auch Ihr Unterbewusstsein, lassen sich nur auf Dinge ein die zu ihrem Wertesystem passen. Kontrolle findet unbewusst statt, deshalb können sie sich auf ihr Wertesystem verlassen, dass es rechtzeitig einschreitet, wenn es notwendig ist. Jede bewusste Kontrolle verhindert die Hypnose.
- **Angst vor Manipulation**
Die Angst vor Manipulation ist ebenfalls unnötig. Noch nie konnte jemand gegen seinen Willen in Hypnose manipuliert werden. Falls sie im Vorgespräch irgendetwas vergessen haben anzusprechen, ist das nicht weiter schlimm, denn ihre Persönlichkeitsstruktur sowie ihr Wertesystem, lassen keinerlei Manipulation zu.
- **Angst vor Persönlichkeitsveränderung**
Angst vor Persönlichkeitsveränderungen. Weder ihr Wertesystem noch ihr Glaubenssystem noch Ihre persönlichen Einstellungen könnten in der

kleinsten Art und Weise verändert werden. Sie bestimmen im Vorgespräch das Thema der gewünschten Veränderung und ich garantiere Ihnen mit meinem Namen und mit meiner Ehre, dass sie nur das Bekommen was sie vorher bestellt haben.

- **Gesundheitliche Bedenken**
Die Hypnose darf bei allen diagnostizierten Geisteskrankheiten wie Manie, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, Neurosen oder sonstigen Störungen niemals angewendet werden. Bei Epilepsie kann Hypnose sogar gefährlich sein. Bei niedrigem Blutdruck ist eine Hypnose nur in Rücksprache mit einem Arzt ratsam. Bei Bluthochdruck ist eine Hypnose eher gesund. Falls sie vollkommen gesund sind, ist die Hypnose eine sehr erholsame und heilsame Erfahrung und in keiner Weise ungesund.

Während der ersten Hypnoseeinleitung helfen Ihnen folgende Dinge.

- ✓ Vertrauen Sie den Hypnotiseur zu 100 %.
- ✓ sind fest entschlossen sich hypnotisieren zu lassen
- ✓ kontrollieren Sie niemals ihren Zustand
- ✓ hören Sie zu, konzentrieren sich auf die Stimme des Hypnotiseurs
- ✓ tun Sie nichts bewusst, sondern lassen alles von alleine geschehen
- ✓ erwarten Sie nicht dass sie sich entspannen, sondern beobachten sie nur
- ✓ falls Sie doch einmal kontrollieren (was menschlich ist) lassen Sie bewusst wieder los und es geht sofort wieder tiefer

Während der Hypnose

- Folgen Sie bitte immer meinen Anweisungen, meiner Stimme.
- Lassen Sie sich darauf ein, dann wird es funktionieren.
- Wir richten Ihren Fokus nach Innen – an Erinnerungen, Gefühle, Überzeugungen. Lassen Sie sich einfach auf das “Innere Erleben” ein, Sie werden merken, andere Dinge werden dann solange unwichtig und bewegende Fortschritte können erfolgen.
- Manchmal treten aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose einige ungefährliche Effekte auf: Einige Patienten berichten über leichten Juckreiz (aufgrund der vermehrten Hautdurchblutung), vermehrtes Schlucken, Zuckungen, Lachreize (Wenn Dinge gelöst werden und der Blick auf eine neue Zukunft gerichtet wird, kann das durchaus vorkommen und ist absolut normal). Sollte mal etwas jucken, einfach kurz dem Reiz nachgeben und kratzen, denn danach kann sich die Trancetiefe noch steigern. Sollten Sie das Bedürfnis haben, mir etwas mitzuteilen, können Sie dies jederzeit während der Hypnose tun. Wir arbeiten zusammen und Sie werden erleben, was das bewirkt.

Nach der Hypnose

- Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich. Eine Hypnose ist nichts, was man direkt zwischen Tür und Angel erledigen sollte. Einige Klienten berichten, sie fühlen sich wie nach einem Nickerchen und brauchen noch ein paar Minuten um wieder voll fit zu werden. Lassen Sie sich ggf. bringen und wieder abholen (mind. 30min müssen Sie vorher spazieren gehen, bevor Sie selber wieder Auto fahren)
- Bitte lassen Sie die Hypnose mindestens 72 Stunden wirken, bevor Sie anfangen darüber nachzudenken, was genau passiert ist. Werden Sie nach Ihren Erfahrungen gefragt, verschieben Sie das Thema einfach 2-3 Tage nach hinten und sagen, dass Sie es erst sacken lassen wollen. So geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit erst einmal alles zu verarbeiten (häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann erkennbar) und speichern, ohne dass “dazwischengefunkelt” wird.
- In der Zeit stellen Sie bitte auch nicht die Hypnose auf die Probe oder recherchieren Sie. Natürlich könnten Sie noch genauso handeln und denken wie vor der Hypnose, doch das wollten Sie nicht. Sie haben sich für eine andere Lebensweise entschieden (Frei von Angst, Stress, Übergewicht, rauchen, o.ä.) und sind gerade dabei Ihren neuen Weg zu gehen. Setzen Sie sich noch nicht selbst auf die Probe.
- Beobachten Sie mit Neugierde, welche kleinen oder größeren Veränderungen Sie an sich bemerken. Hypnose wirkt manchmal sehr direkt, manchmal subtiler.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. 2-3 l Wasser). Alkohol gilt es in den nächsten 72 Stunden zu vermeiden aus oben genannten Gründen.
- 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.
- Achten Sie bitte generell darauf, ausreichend zu trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.
- Lassen Sie die Hypnose einfach ohne Beurteilung wirken