

Infoblatt Hypnose:

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.

Dabei ist auch deine Mitarbeit notwendig, denn dein Verhalten und dein 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 deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich dir hier einige Informationen zusammengestellt, die du in Ruhe vorab durchlesen kannst.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Versuche unnötige Hektik vor dem Termin zu vermeiden.
- 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 Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Solltest du dich wegen des Themas, das du mit der Hypnose behandeln lassen möchtest bereits anderweitig in Behandlung befinden, kläre bitte vorab mit deinem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Genaue Angaben in der Anamnese sind für den Erfolg der Behandlung sehr wichtig.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folge während der Hypnose bitte immer meine Worten.
- Experimentiere bitte nicht während der Hypnose indem du beispielsweise austestest ob du dich gegen meine Worte „wehren“ kannst (z.B. du stellst dir gezielt etwas anderes vor). Dies mindert die Wirkung der Hypnose entscheidend.
- Selbstverständlich kannst du mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls dir etwas unangenehm sein sollte.

- Versuche, während der Hypnose Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden. Versuche stattdessen, dich auf deine innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder - zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst.
Lasse die Hypnose einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe von Effekten bei Eintreten der Trance auftreten. Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Kribbeln auf der Haut (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung), einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden können).
Lasse sie einfach geschehen. 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 zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Lege dir deine Termine im Anschluss bitte so, dass du etwas Zeit hast, dich wieder vollkommen fit zu fühlen, bevor du Auto fahren musst etc.. Nach der Hypnose fühlen sich manche Menschen wie nach einem kleinen Mittagsschlaf und benötigen erst noch einen Moment, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Gönn dir nach der Hypnose, wenn du zu Hause angekommen bist, etwas Ruhe, damit diese richtig nachwirken kann. Hektik im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lass die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden wirken, bevor du die genaue Wirkungen überprüfst und hinterfragst. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und zu verarbeiten.
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 die Behandlung 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 die Hypnose-Sitzung 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, könnte eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unterbewusstsein arbeitet, zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen.
Das liegt daran, dass dies die laufenden Speicherprozesse beeinflussen könnte.
Erkläre deinem Umfeld bitte, dass du in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten kannst. Jetzt brauchst du die Zeit zum Integrieren und Verarbeiten.
- Beobachte eintretende Veränderungen und achte auf 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. Jede Einnahme von beeinflussenden Genussmitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung, ausreichend Wasser zu trinken.
Diese Flüssigkeitsversorgung unterstützt dein Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Solltest du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die du nicht einordnen kannst, melde dich bitte gern bei mir.

Bei Fragen stehe ich gern zur Verfügung!

Viele Grüße

Franziska Gebhardt