Wichtige Informationen und allgemeine Hinweise für Ihre Hypnose-Anwendung

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.
Es wird großer Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose geachtet und deshalb auch 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, sind hier einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.
Ich empfehlen deshalb, **die Folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.
(Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)

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 **weder Kaffee noch 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.

- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, **welche Behandlung genau Sie wünschen** und **welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten**.

- Erstellen Sie hierzu bitte auch eine Übersicht über **evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen**. Diese Informationen können Sie, wenn Sie es wünschen, mir **schon im Vorfeld als E-Mail zusenden**, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Behandlungszeit optimal profitieren können.

- 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.

- Machen Sie bei der Erfassung/ Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte **unbedingt korrekte Angaben** – die daraus resultierende Vorgehensweise stützt sich auf Ihre Angaben und geht davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit ihre Wirkung einschränkt oder verfehlt wird.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen**

- Hören Sie **aufmerksam auf die Stimme** des Hypnose-Anwenders und versuchen Sie, **den Worten geistig zu folgen**

- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen die Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als das, worum Sie gerade gebeten wurden, sich vorzustellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

- 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. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.

- Versuchen Sie, während der Hypnose eine **„innere Beobachterposition“** einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Sitzungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie stattdessen, sich auf Ihre innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie innerlich nicht zu analysieren, was Ihr Hypnose-Anwender 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). Ein Widerstand gegen diese Trance-Symptome 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

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie **noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden,** bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. 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 lang andauernde Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als

ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.

- **Gönnen Sie sich** nach der Hypnose, nachdem Sie zu Hause 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 während des Schlafens Tiefen-Speicherungs-Prozesse durchführt, erkennbar.

- Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefen-Speicherungs-Prozesse 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.
  Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.

- Stellen Sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden **„nicht auf die Probe“** – zu frühe Tests, ob sich schon etwas verändert hat, können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.

- 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 oder Medikamente**, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.

- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an Ihre Hypnose-Anwendung **ausreichend zu trinken** (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Sie im Verlaufe der Hypnose-Behandlung erhalten. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.

- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die Sie nicht einordnen können, **wenden Sie sich bitte direkt an mich**.

- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.

- Sollten Sie **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung** Ihrer Hypnose-Anwendung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.

- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse **schriftlich zu erfassen**, um bei einer evtl. weiteren Hypnose-Anwendung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie sich mit mir ab, ob ein **Behandlungstagebuch** für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen/ Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.

- Sollten Sie **einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben** und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an mich und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert/ notwendig ist.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jeder Anwendung auf ihr konkretes Ziel abgestimmt

ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist. Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn Ihre erhaltene Hypnose anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema/ andere Rahmenbedingungen aufgrund derer die für Sie sinnvollste Herangehensweise gewählt wird, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an mich, ich werde Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für Sie am sinnvollsten erscheint.

- Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die des Öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische/ beratende Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen. Bei der therapeutischen/ beratenden Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. 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“ des Bewusstseins begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristigere Wirkungen als zu sehr bewusstseinsgetrübte Zustände. Deshalb wird der für Sie und Ihr Thema sinnvollste Trancezustand gewählt und eingeleitet.
  Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Anwendung!

Mit freundlichen Grüßen!
Ihr Hypnose-Coach, Mike Tittel

HYPNOSE-COACHING MIKE TITTEL
PRÜFUNGSANGST ADE!

© TherMedius 2011 – Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand 17.02.12
[modifiziert im März 2021, Copyright © 2021 Prüfungsangst ade!]