

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose.

Hierbei 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 aufkommen.

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

- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**. Trinken Sie stattdessen **ausreichend Wasser**.
- Sollten Sie sich wegen desselben Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, **bereits anderweitig in Behandlung befinden**, klären Sie bitte möglichst im Vorfeld, ob es Gründe gibt, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie bitte **unbedingt korrekte Angaben**. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht exakt Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen Ihres Behandlers**.
- Hören Sie **auf die Stimme Ihres Behandlers** und versuchen Sie, **seinen Worten geistig zu folgen**
- **Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose**, indem Sie beispielsweise testen, ob Sie sich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ können. Beispielsweise, indem Sie sich gezielt etwas anderes vorstellen. Oder indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie testen wollen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheiden mindern.

- Selbstverständlich können Sie während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun, ohne Beachtung weiter ziehen zu lassen. Versuchen Sie sich auf Ihre innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen.
- Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt.
- Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und fühlen Sie, was diese in Ihnen bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose auf den Körper können eine Reihe ungefährliche Effekte auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz, einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz. Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie diese einfach geschehen. Sie können jederzeit husten, sich kratzen oder lachen etc.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- **Vermeiden Sie 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, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, sobald 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.
- Achten Sie bitte darauf, im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimalerweise stilles Mineralwasser)

Ich bestätige dieses Dokument gelesen zu haben.
 Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Datum / Unterschrift des Klienten der Klientin