

Wichtige Informationen für Ihre Hypnose-Behandlung

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. Ich lege großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb 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 Hypnosebehandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse. Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt. Ich empfehle deshalb, die **folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit Ihre Hypnosebehandlung 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. zusätzliche Empfehlungen geben.)

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede 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 Behandlung anders abläuft, als im Fernsehen. Das Bild von der Hypnose ist bei vielen 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 zu lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische und beratende Hypnosebehandlung 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, und die wesentlich geeigneter sind, um neue Glaubenssätze langfristig zu verankern. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnosebehandlung 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 langfristige Wirkungen.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- 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 **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden.
- Sollten Sie sich wegen des Themas, welches Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, **bereits in ärztlicher Behandlung** befinden, klären Sie bitte mit ihrem Arzt ab ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung nicht stattfinden sollte.
- Füllen Sie bitte im Vorfeld der Behandlung **den Anamnesebogen für Hypnosebehandlung** aus. Hierfür bin ich auf korrekte Angaben angewiesen. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken/verfehlen.
- Bitte lassen Sie mir den **ausgefüllten Fragebogen bis spätestens 4 Tage vor dem Behandlungstermin** per Mail oder per Post zukommen.
- Hypnose ist etwas wunderbar Entspannendes und Angenehmes, Sie brauchen also nicht nervös zu sein, sondern **Sie können sich darauf freuen!**

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Hypnose erzielt die beste Wirkung, wenn Sie eine positive Einstellung mitbringen und wenn Sie sich auf die Hypnose einlassen möchten.
- Konzentrieren Sie sich während der Hypnose auf meine Stimme und versuchen Sie meinen Worten während der Hypnose in Gedanken zu folgen.
- Experimentieren Sie nicht während der Hypnose indem Sie austesten ob Sie sich gegen die Hypnose „wehren“ können indem Sie sich bspw. gezielt etwas Anderes vorstellen als ich Sie gerade bitte, sich vorzustellen. Versuchen Sie auch nicht einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen indem Sie aus reiner Neugier testen ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können je nach dem die Wirkung der Hypnose reduzieren.
- Sie können mir während der Hypnose auch **jederzeit mitteilen** falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte, oder Sie im Moment gewisse Dinge oder Themen lieber nicht aufleben lassen möchten.

- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema 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 womöglich gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was ich Ihnen gerade sage und warum ich das wohl gerade sage. Machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie sind und ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind. All das sind 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 können einige **ungefährliche Effekte** während 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 teilweise durch hypnotische Trancen bewirkt werden kann).

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.** Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch einen Moment bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen. Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie Zuhause angekommen sind etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann.
- **Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten,** da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose teilweise noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte.
- **Das Gehirn benötigt nach der Sitzung ca. 72 Stunden 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. Achten Sie deswegen in den ersten Tagen nach der Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen, dies kann sich positiv auf die hypnotischen Verankerungen auswirken.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden intensive **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 Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können.

MIRJAM VONARBURG

Hypnose & Spirit-Coaching

- 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 darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können oder sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte direkt an mich.

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass ich als Hypnosetherapeutin keine Diagnosen über körperliche sowie psychische Erkrankungen stellen darf. Das heißt, dass eine Hypnosetherapie den Gang zum Arzt oder Psychologen nicht ersetzt. Jedoch kann die Hypnosetherapie eine wunderbringende Ergänzung sein. Bei Unsicherheiten kann es also empfehlenswert sein, dies vorher mit Ihrem Arzt abzuklären.

Falls Sie noch Fragen haben, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung, ansonsten freue ich mich darauf, Sie schon bald persönlich kennenzulernen!

Ich wünsche Ihnen alles Liebe und bis bald.

Mirjam Vonarburg