

# Info-Guide - Hypnose

INFORMATIONEN UND TIPPS FÜR DIE OPTIMALE HYPNOSE

**Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig kraftvolle Methode, um tiefgreifende Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen.**

Sie öffnet den Zugang zu deinem Unterbewusstsein – dem Teil in dir, der viele deiner Verhaltensmuster und Entscheidungen beeinflusst. Genau deshalb wirkt Hypnose so effektiv und sollte deshalb auch immer mit Achtsamkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden.

Ich lege großen Wert auf einen sicheren und professionellen Umgang mit der Hypnose und möchte, dass sie ihre maximale Wirksamkeit für dich entfaltet.

Hier ist auch **deine Mitarbeit** gefragt, denn dein Verhalten vor, während und nach der Hypnose hat großen Einfluss auf ihre Wirksamkeit.



In diesem Info-Guide findest du alle wichtigen Hinweise, die dir helfen, **deine Hypnose optimal vorzubereiten, entspannt zu erleben und die optimale Wirkung zu erreichen.**

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um die nächsten Seiten aufmerksam zu lesen. Sie unterstützen dich dabei, das volle Potenzial deiner Hypnose zu entfalten und die erreichte Veränderung nachhaltig zu verankern.

# HINWEISE ZUM VERHALTEN **VOR** DER HYPNOSE

Damit dein Unterbewusstsein offen und aufnahmebereit für die Hypnose ist, lohnt es sich, den Rahmen bewusst zu gestalten. Schon kleine Dinge können einen großen Unterschied machen.

**Vermeide unnötige Hektik oder stressige Termine unmittelbar vor der Hypnose.** Das hilft dir, schneller und leichter in die Trance zu gehen.

**Komm möglichst ausgeruht zur Hypnose.** Wenn du sehr müde oder erschöpft bist, kann das deine Fähigkeit einschränken, Suggestionen und Veränderungsimpulse aufzunehmen.

**Verzichte nach Möglichkeit 3–4 Stunden vor der Hypnose auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola oder Energydrinks.** Koffein kann die Trancefähigkeit beeinträchtigen. Trinke stattdessen ausreichend Wasser – das unterstützt dein Nervensystem optimal.

**Nimm bitte keine Medikamente ein, die nicht medizinisch notwendig sind** – außer natürlich, sie wurden dir vom Arzt verordnet oder du benötigst sie akut.

# HINWEISE ZUM VERHALTEN **WÄHREND** DER HYPNOSE

**Hypnose ist ganz einfach:** Höre auf meine Stimme und versuche dir das, was ich sage, so gut wie es dir möglich ist vorzustellen.

**Lass dich auf die Hypnose ein und vermeide Experimente.** Wenn du aus reiner Neugier versuchst, ob du dich gegen meine Worte „wehren“ oder deine Augen öffnen kannst, störst du die Hypnose und machst sie im schlimmsten Falle wirkungslos.

Du kannst während der Hypnose jederzeit mit mir sprechen, wenn du das möchtest. Und selbstverständlich kannst du auch **jederzeit deine Augen öffnen und die Hypnose beenden**, wenn dir irgendetwas unangenehm ist. Tu das aber bitte wirklich nur, wenn es notwendig ist.

# HINWEISE ZUM VERHALTEN **WÄHREND** DER HYPNOSE

**Versuche, während der Hypnose eine „interessierte Beobachterposition“ einzunehmen.** Konzentriere dich einfach auf deine Innere Welt – deine körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken und inneren Bilder. Eben das, was die Hypnose gerade in dir auslöst.

**Übrigens:** Nicht jeder „sieht“ in Hypnose wirklich Bilder – manchmal „weiß“ man einfach, dass es so ist, wie es ist. Das ist absolut normal und völlig OK.

**Falls Gedanken auftauchen, die nichts mit deinem Hypnothema zu tun haben, lass sie einfach ziehen.** Das Bewusstsein schnattert immer mal wieder dazwischen – je weniger du es beachtest, desto besser wirkt die Hypnose.

Mach dir keine Gedanken darüber, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist und was ich gerade wie und warum sage - all das sind nur unnötige Störeinflüsse.

Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt. Vertrau deinem Unterbewusstsein – es kennt dich genau und weiß, was du brauchst.

**Lachst du gerne? Dann habe ich eine gute Nachricht für dich:** Manchmal kommt es durch die Ausschüttung von Glückshormonen in der Trance zu einem Lachanfall. Falls das bei dir passiert, versuche nicht diesen Impuls zu unterdrücken, sondern lache!

Auch anderen Impulsen wie Husten und Niesen darfst du nachkommen. Wenn es dich juckt, dann kratz dich und wenn es dir ungemütlich wird, nimm eine andere Position ein. Und wenn du zur Toilette musst: Kein Problem – wir machen dann einfach eine kurze Pause und arbeiten danach entspannt weiter.

Diese vollkommen natürlichen Reaktionen zu unterdrücken, würde nur deine Trance stören und dadurch die Wirksamkeit der Hypnose beeinträchtigen. Gibst du ihnen hingegen nach, wirst du danach viel entspannter sein und kannst dich dadurch auch besser auf die Hypnose einlassen.

**Mein Tipp:** Achte darauf, dass du bequeme Kleidung trägst.

Wichtiger als modisches Styling ist, dass du dich wohlfühlst und dich entspannen kannst.

# HINWEISE ZUM VERHALTEN **NACH** DER HYPNOSE

## **Nimm dir ausreichend Zeit für dich!**

Direkt nach der Hypnose fühlst du dich vielleicht wie nach einem Nickerchen und es dauert einige Minuten, bis du dich wieder vollkommen wach fühlst – auch, wenn du ja gar nicht geschlafen hast.

Lege deshalb deine Termine an diesem Tag so, dass du noch etwas Zeit hast, um entspannt und ohne Hektik wieder in den Alltag zurückzukehren.

## **Vermeide, wenn möglich, lange Autofahrten direkt im Anschluss an die Hypnose.**

Durch die entspannende Wirkung der Trance könnte dein Reaktionsvermögen etwas eingeschränkt sein. Hier hilft ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft und ein Glas Wasser, um wieder klar und konzentriert zu werden.

**Vermeide auch Hektik oder konzentrierte Beschäftigungen direkt im Anschluss an die Hypnose.** Gönn dir stattdessen, wenn möglich noch ein wenig Ruhe, damit die Hypnoseimpulse nachwirken können.

**Gut zu wissen:** Oft spürst du die Wirkung der Hypnose direkt im Anschluss an die Sitzung. Aber auch in den nächsten Tagen und Nächten verarbeitet dein Unterbewusstsein die Impulse aus der Hypnose weiter. Gerade in den ersten 3 Tagen nach der Hypnose kannst du oft noch deutliche Veränderungen beobachten.

**Neue Verhaltensmuster benötigen eine „Neuverschaltung“ im Gehirn.** Dieser Prozess der Reorganisation benötigt Zeit. Du kannst diesen Prozess unterstützen, indem du darauf achtest, ausreichend zu schlafen, Alkohol zu vermeiden und stattdessen viel Wasser zu trinken.

**Lass dich auch nicht von unwissenden Zeitgenossen verunsichern, die dir einreden wollen, dass Hypnose nur „Humbug“ ist.** Du weißt es jetzt besser. Und eigentlich geben dir diese Personen nur negative Suggestionen, die du getrost ablehnen darfst.

Beobachte stattdessen, was sich in dir verändert – in deinen Gedanken, Gefühlen oder auch Träumen. Die Effekte der Hypnose zeigen sich zu Beginn oft sehr subtil, bevor sie ihre volle Wirkung entfaltet. Und manchmal bemerkt dein Umfeld die Veränderung sogar schon, bevor sie dir selbst bewusst wird.

# ALLGEMEINE HINWEISE

Wenn du nach deiner Sitzung unerwartete emotionale Reaktionen beobachtest, etwas nicht einordnen kannst oder einfach Rückmeldung brauchst, melde dich gerne bei mir.

Ich begleite dich nicht nur während der Hypnose, sondern auch davor und danach.

So erreichst du mich am schnellsten:

**E-Mail** an [info@caroschaaf.de](mailto:info@caroschaaf.de)

**WhatsApp** an die 0151 – 50 83 36 46

