

Info-Guide - Hypnose

INFORMATIONEN UND TIPPS FÜR DIE OPTIMALE HYPNOSE

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 **deine Mitarbeit** erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose 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 zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest. Ich empfehle deshalb, **die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit deine Hypnose eine optimale Wirkung entfalten kann.

HINWEISE ZUM VERHALTEN VOR DER HYPNOSE

- Vermeide unnötige Hektik im Vorfeld der Hypnose.
- Geh bitte nicht übermüdet oder erschöpft in die Hypnose, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit deines Unterbewusstseins für Suggestionen und Veränderungsimpulse einschränken kann.
- Bitte 3-4 Stunden vor der Hypnose **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke trinken**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinke stattdessen **ausreichend Wasser**, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Nimm keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.

HINWEISE ZUM VERHALTEN WÄHREND DER HYPNOSE

- Stelle bitte sicher, dass du **stabil sitzt oder liegst** und auch im entspannten Zustand **keine Sturzgefahr** für dich besteht.
- Folge während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**. Höre **auf meine Stimme** und versuche, **meinen Worten mit deiner Vorstellung so gut wie möglich zu folgen**.
- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose, indem du beispielsweise versuchst, ob du dich gegen meine Worte „wehren“ kannst (z. B. indem du dir gezielt etwas anderes vorstellst als das, was ich dich gerade bitte, dir vorzustellen), indem du versuchst, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen, oder indem du aus reiner Neugier testest, ob du die Hypnose selbsttätig auflösen und z. B. die Augen öffnen kannst. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheiden verringern.
- Selbstverständlich kannst du, wenn dir während der Hypnose irgendetwas **unangenehm** ist, **jederzeit deine Augen öffnen und die Hypnose beenden**. Tu das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn du es wirklich möchtest. Nimm dir dann im Anschluss **ausreichend Zeit**, um wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Trinke z. B. ein Glas kaltes Wasser und mache einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Versuche, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Hypnosethema zu tun haben auszublenden. Versuche stattdessen, dich ganz auf **deine Innere Welt** – deine körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder - zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst.
- Versuche, innerlich nicht zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage. Mach dir keine Gedanken, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist, ob du schon tief genug in Hypnose bist oder nicht oder ob diese Hypnoseanwendung gerade einer anderen Hypnose entspricht, von der du vielleicht gehört oder gelesen hast. All das sind nur Störeinflüsse, die dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. **Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen** und fühle, was sie in dir bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe **ungefährlicher Effekte** beim Eintreten der Trance auftreten: Manche Kundinnen 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). Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern **lasse sie einfach geschehen**: Bei einem Juckreiz darfst du dich selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen. Wenn du niesen oder husten musst, dann tu das. Und wenn deine Position gerade ungemütlich ist, dann darfst du es dir auch wieder bequem machen. 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 hingegen führt meist dazu, dass diese Symptome schnell vorübergehen und du dich anschließend **noch besser entspannen und tiefer in die Trance gehen** kannst.

HINWEISE ZUM VERHALTEN NACH DER HYPNOSE

- Lege deine Termine im Anschluss bitte so, dass du **noch etwas Zeit hast, ohne Hektik wieder vollkommen wach zu werden** bevor du z. B. Auto fahren musst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Kundinnen wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- **Vermeide im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der dein Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte.
- Gönn dir nach der Hypnose **etwas Ruhe**, damit die Hypnose **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose können die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lass die Hypnose im Anschluss **ca. 72 Stunden einwirken**, bevor du genaue Wirkungen überprüfst. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- Achte in den Tagen nach der Hypnose darauf, ausreichend zu schlafen, da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt. Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose** und **beschäftige dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalt** der Hypnose (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, kann eine Beschäftigung mit dem Thema oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da das laufende Speicherprozesse beeinflussen kann. Informiere dein Umfeld bitte ggf. darüber, dass du gerne in 3 Tagen ausführlich über deine Hypnoseerfahrung berichtest, dass vorzeitige Gespräche aber zu deinem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der gesamten Hypnose dadurch beeinflusst werden kann.
- Stelle 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. Beobachte Veränderungen und achte 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 dir arbeitet.
- **Vermeide in den 72 Stunden** im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die du nicht dringend benötigst – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussenden Genussmitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimalerweise Wasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.