

INFORMATIONEN & HINWEISE ZUR HYPNOSEBEHANDLUNG

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 Sorgfalt angewandt werden sollte.

In meiner Praxis lege ich 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.

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 Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

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.
- Trinken Sie vor dem Termin nicht übermäßig Kaffee und sorgen Sie für ein ausreichendes Trinkverhalten (bestenfalls mit Wasser).
- 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 und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.
- 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 Hypnosebehandlung einverstanden ist.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- 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 vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Vermeiden Sie eigenes analysieren und lassen die Hypnose stattdessen einfach geschehen.
- 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.

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. Bei zu langen Autofahrten ist es empfehlenswert, sich fahren zu lassen oder ggfs. öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause sind, etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann.
- Lassen Sie sich nach der Sitzung ca. 72 Stunden Zeit, bevor Sie die genaue Wirkung überprüfen.
- Ausreichend Schlaf fördert die Tiefenspeicherungsprozesse.
- Meiden Sie in den ersten 72 Stunden zu intensive Gespräche über Ihre Hypnosensitzung und anderweitige Beschäftigung mit Hypnose. Die noch laufenden Speicherprozesse können so beeinflusst werden und die Wirkung mindern. Ebenso die Einnahme von größeren Mengen Alkohol oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen.
- 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.

Bei Rückfragen stehe ich selbstverständlich gern zur Verfügung.

EIKE Murgolo

Heilpraktikerin für Psychotherapie. Hypnose- und Entspannungstherapie