

Wichtige Informationen für Ihre Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Hypnose-Interessierte, werte Klientinnen und Klienten,
die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit,
um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen.

Die Anwendungsfelder sind vielfältig und wir erörtern grundsätzlich stets gemeinsam
ob für Sie und Ihr Thema Hypnose in Frage kommt – auch zu welchem Zeitpunkt
(Prozess-Stadium), ob in Kombination mit Coaching - und alle für Sie persönlich
relevanten Punkte und Fragen.

Um Ihre Sitzungszeit ganz Ihren individuellen Anliegen widmen zu können, habe ich
hier Vorab-Informationen und Umgangs-Empfehlungen zusammengestellt.

Hypnose bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch
immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.
Ich, Petra Amann, 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 das Klienten-Verhalten und der Umgang
mit der Hypnose-Behandlung hat Einfluss auf die späteren Ergebnisse.
(siehe ‚Empfehlungen‘ ab Seite 2 unten ff)

Allgemeine Informationen

Die Hypnose ist eine Behandlungsart, die viele Methoden (Herangehensweisen)
beinhaltet. Diese Methoden können in der Durchführung teilweise stark voneinander
abweichen, wobei jede Methode auf ihr konkretes Ziel abgestimmt ist und so durch-
geführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist.

Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen/Internet Berichte über Hypnose
gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft. Grund
dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema +/oder andere Rahmenbedingungen
aufgrund derer Ihr Behandler die für Sie sinnvollste Herangehensweise wählt, die sich
eben von einer anderen unterscheiden kann.

Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich
bitte einfach an mich - ich werde Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehens-
weise für Sie am sinnvollsten erscheint und warum.

Das Bild von der Hypnose ist zudem bei Vielen von der Showhypnose geprägt, die
immer wieder ebenfalls im Fernsehen/Internet gezeigt wird.

Wichtige Informationen für Ihre Hypnose-Behandlung

Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische bzw. beratende Hypnose-Behandlung 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 gezielt zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, sondern solche, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch *bewusst miterleben* kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern.

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ vom Bewusstsein begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als zu sehr bewusstseinsgetrübte Zustände. Ich werde den für Ihr Thema wirkungsvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

Hinweise und Empfehlungen

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. (Hinweis: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie kennen und beachten sollten.

Bitte lesen Sie deshalb die folgenden Hinweise aufmerksam durch und schauen Sie darauf sie bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Sollten Sie Fragen dazu bzw. mit einem oder mehreren Punkt/en Schwierigkeiten oder Widerstände haben, sprechen Sie bitte mit mir darüber.

Wichtige Informationen für Ihre Hypnose-Behandlung

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Füllen Sie bitte vor der ersten Sitzung den Anamnesebogen aus (wir besprechen damit ob Hypnose bei Ihnen möglich ist).
- 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), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei einigen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. *Meiden Sie vor der Sitzung Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden (*insbesondere wer bereits bei geringem Genuss reagiert – ansonsten gilt ‚in Maßen‘).
- 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, welche Behandlung genau Sie wünschen 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 Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben. Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer den „Anweisungen“
- Hören Sie auf die Stimme und versuchen Sie, den Worten geistig zu folgen
- Visualisieren hat nichts mit richtig oder falsch, nichts mit gut oder schlecht zu tun – nicht jede/r ‚hat‘ Bilder... bei Manchen entwickeln diese sich nach und nach, Andere haben Farben, oder Gerüche, oder pur ‚nur‘ Emotionen...
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten ob Sie sich gegen die Worte „wehren“ können indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen, oder indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen

Wichtige Informationen für Ihre Hypnose-Behandlung

oder indem Sie aus reiner Neugier testen ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

- Selbstverständlich können Sie während der Hypnose jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten bremsen, tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich 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 vielleicht gerade in Ihnen auslöst.
- Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben – all das sind nur 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 kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten 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 durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz dürfen Sie selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen). 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 führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

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. Grundsätzlich Sorge ich dafür, dass Sie komplett wach und frisch sind, bevor Sie gehen.

Wichtige Informationen

für Ihre Hypnose-Behandlung

- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema ein gewisser Grad an Müdigkeit zeitversetzt wieder auftauchen kann, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei mir nach ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose wenn Sie zuhause angekommen sind etwas Ruhe, damit diese richtig nachwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden einwirken bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. 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.
- Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnoseseitzung (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 deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie (wenn Sie mögen – und nur dann!) in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.
- Stellen Sie 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.
- 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.

Wichtige Informationen

für Ihre Hypnose-Behandlung

- Achten Sie bitte 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.

Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte an die Verhaltensempfehlungen, die Sie im Verlaufe der Hypnose-Behandlung bekommen. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen, sprechen Sie mich gerne an.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit mir ab ob ein ‚Behandlungstagebuch‘ für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieser Empfehlungen nicht eingehalten haben und sich sorgen ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, meldend Sie sich einfach - dann klären wir ab ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte hierfür kurze Email um Telefontermin abzustimmen.

Ich freue mich über jeden Erfolg, den ich mit Coaching +/-oder Hypnose unterstützen darf - und bin gespannt auf Sie und Ihre Anliegen.

Ihre
Petra Amann