

Mit freundlicher Genehmigung und verändert nach Vorlage des © TherMedius Institut 2011
www.hypnoseausbildung-seminar.de

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre 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 oder besser Unbewusstem, wie Sigmund Freud es ursprünglich genannt hat, weshalb sie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender 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.

Ihre Mitarbeit ist erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung oder -therapie werden von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse sein.

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.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnosebehandlung oder -therapie eine optimale Wirkung entfalten kann.

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

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte pünktlich zu Ihrem Hypnosetermin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet oder 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. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Körper und Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.

Bitte füllen sie im Vorfeld nach unserem ersten Telefongespräch den Anamnesebogen aus und schicken mir diesen eine Woche vor dem ersten Termin als eMail-Anhang (einfach als Word-Dokument) oder postalisch zu. Dies betrifft auch weitere Formulare, wie z.B. zur Raucherentwöhnung, falls Sie hier eine Behandlung wünschen.

- Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken bzw. verfehlen. Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind.
- 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 Arzt, Psychologen, Heilpraktiker oder ganz allgemein Therapeuten ab, ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist, oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung oder -therapie nicht stattfinden sollte.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer meinen Anweisungen, denn diese entsprechen 100% Ihrem Willen. Sie kommen schließlich zur hypnotischen Trance weil Sie Ihren Wünschen nachgehen wollen.
- Hören Sie bitte auf meine Stimme und versuchen Sie konzentriert, aber nicht verkrampft meinen Worten geistig zu folgen.
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie bspw. austesten ob Sie sich gegen meine Worte wehren können, dadurch dass Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie gerade bitte. 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 mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, wenn Ihnen etwas unangenehm sein sollte. Unterbrechen Sie selbstständig die hypnotische Trance, falls Sie einen Prozess nicht durchschreiten oder bearbeiten wollen. Tun Sie das aber bitte nicht aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.

- Nehmen Sie während der Hypnose eine Art innere Beobachterposition ein. Versuchen Sie sich auf Ihre innere Welt oder körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Analysieren Sie am besten nicht was ich gerade sage und warum ich das gerade sage. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose befinden 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 Unbewusstes 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. Dafür steht in der Regel genug Zeit in der Praxis zur Verfügung. Ansonsten können Sie einen kleinen Spaziergang anschließen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, 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 zu 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 die hypnotische Wirkung sich richtig entfalten kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Wirkung oder Entfaltung einschränken bzw. verzögern.
- 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 oder Dialoge in Trance abzuspeichern. 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 Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, kann 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 nach 3 Tagen über die Hypnosebehandlung 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 hypnotische Wirkung bzw. Ihr Unterbewusstsein 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 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 ich Ihnen im Verlaufe der Hypnosebehandlung gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung oder Minderung der Wirkung der hypnotischen Trance führen bzw. die Wirkung sogar 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 benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- 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 und Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an mich und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert oder notwendig ist.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

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 sinnvollsten und wirkungsvollsten ist. Viele Klienten haben schon einmal im Fernsehen oder in anderen Medien Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als dort gesehen oder gelesen.

Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema und andere Rahmenbedingungen, aufgrund derer ich die für Sie sinnvollste Herangehensweise wähle, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnosebehandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an mich. Ich werde Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für Sie am sinnvollsten erscheint.

Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Menschen von den Show- oder Bühnenhypnosen geprägt, die manchmal im Fernsehen gezeigt oder durch Videoportale im Internet verbreitet werden. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen zu lassen, nutzen allerdings die Trancezustände nur zur Effekthascherei. Sie zeigen nur einige wenige Techniken der Schnellhypnose und der Zuschauer ist sich zudem nicht bewusst, dass die hypnotisierende

Person die Trance in der Regel unterbrechen kann, wenn sie es denn wollte.

Bei der therapeutischen oder beratenden Hypnose, werden auch zumeist weniger tief bewusstseinsstrübende Trancen eingesetzt, 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 Hypnosebehandlung nicht bewusstlos oder ohnmächtig werden. Die in Hypnosepraxen 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 als zu sehr bewusstseinsgetrübte Zustände. Ich werde den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich. Ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnosebehandlung!

Mit freundlichen Grüßen
Philippe H-J Mönikes

