

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

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 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.

Hier ist auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung sind 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 Hypnose Behandlung 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 Hypnose eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem 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 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 Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen. - Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit der Hypnose erreichen möchten. - Bitte lassen Sie mich bereits im Vorfeld über evtl. schwere Vorerkrankungen (schwere Herz-, Kreislauferkrankungen, Thrombose, Epilepsie, schwere Erkrankungen des Nervensystems, Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, Psychosen, schwere Depressionen etc.), frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie aktuell einnehmen, wissen. Dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Behandlungszeit optimal profitieren können. 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, ob dieser mit einer Hypnose Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose nicht stattfinden sollte. Machen Sie mir 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 meinen Anweisungen. Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen. Experimentieren Sie bitte nicht, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich z. B. gezielt etwas anderes vorstellen, als ich Sie gerade bitte, sich vorzustellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können die Wirkung der Hypnose mindern. 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. 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. Konzentrieren Sie sich auf Ihre innere Welt, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder. Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; 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 Hypnose auf den Körper können eine Reihe ungefährlicher Effekte beim Eintreten der Trance auftreten: manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz. 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 die Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken, kann die hypnotische Trance und ihre Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen der 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 z. B. 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 wach fühlen. Vermeiden Sie im Anschluss bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung 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 meiner Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung direkt nach der 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 Speicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung. Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Behandlung 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, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung und einer eventuellen Beeinflussung durch Meinungen anderer zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld ggf. darauf hin, dass Sie in drei 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. Vermeiden Sie in den ersten 72 Stunden nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamenten, die Sie nicht dringend benötigen. Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Wasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse. 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.

Ergänzende Hinweise

Halten Sie sich bitte immer an meine Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlauf der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können zu einer Minderung der Hypnosewirkung führen. Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich. Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Allgemeine Informationen über 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 sinn- und wirkungsvollsten ist. Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema/ andere Rahmenbedingungen aufgrund derer Ihr Behandler die für Sie sinnvollste Herangehensweise wählt. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an mich, ich werde Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für Sie am sinnvollsten erscheint.

Bin ich willenlos während der Hypnose? Verliere ich die Kontrolle?

Das Bild von Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die des Öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen zu lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische/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. Suggestionen, die in diesem Trancezustand gegeben werden, wirken nur sehr kurzfristig und verfliegen nach Beendigung der Trance in der Regel sehr schnell (1 bis 2 Stunden). Tatsächlich ist die Showhypnose ein Sonderzustand der Hypnose, den nur 15-20% der Menschen überhaupt erreichen können. Bei der therapeutischen/beratenden Hypnose werden deshalb meist weniger bewusstseinstrübende

Trancen mit leichter bis mittlerer Trancetiefe eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter ist, langfristige und tiefgreifende Wirkungen zu erzielen. In meinen Behandlungen wird nichts ohne Ihre Zustimmung geschehen! Da es für eine wirkungsvolle Hypnose Ihrer Mitarbeit bedarf, behalten Sie zu jeder Zeit die Kontrolle und werden die Sitzung durchaus bewusst miterleben können. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während der Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungszustand, 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 Hypnose-Behandlung!

Mit herzlichen Grüßen,

Aleksander Pellegrino, Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxis Suggestibel Telefon 01520 6294332 Hochstr. 27, 85221 Dachau
praxis.suggestibel@gmail.com www.praxis-suggestibel.de