



# Hypnose

Das Wort leitet sich ab von „hypnos“ (griechisch für Schlaf) Es handelt sich aber eigentlich um einen Zustand zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein, einem gelösten, entspannten und angstfreien Zustand, der neben einer veränderten Selbstwahrnehmung mit der Phantasie und Kreativität sowie einem verbesserten Vorstellungsvermögen verbunden ist. In hypnotischer Trance ist die Wahrnehmung auf einen bestimmten Sinneseindruck oder eine Vorstellung gerichtet, die restliche Umgebung mehr oder weniger ausgeblendet. Dennoch stimmt das Vorurteil nicht, dass der Hypnotisierte willenlos oder bewusstlos ist und alles tut, was ihm der Hypnotiseur sagt.

Vielmehr ist sich der Hypnotisierte jederzeit des Geschehens bewusst und kann Dinge ablehnen, die seinen Moral- und Wertvorstellungen nicht entsprechen sowie selbst stets aus eigenem Willen in die Wirklichkeit zurückkehren. Hypnose ist eine Teamarbeit, bei der Hypnosepatient und -therapeut auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Probleme, Beschwerden und Blockaden haben einen Ursprung und wurden im Unterbewusstsein abgespeichert. Die Ursache besteht nicht mehr, doch das Problem ist in der Zeit stehen geblieben.

Mit Hypnose können wir bis zur Wurzel vordringen und dem Unterbewusstsein lernen, dass das Ereignis nicht mehr als Gefahr eingestuft wird. Viele Ereignisse haben sich bereits im Kindesalter gebildet; negative, prägende Erlebnisse mit Kindern, Eltern, Lehrer, aber auch später mit Freunden, Vorgesetzten und auch Lebenspartnern. Die Ereignisse haben wir vergessen oder verdrängt, doch im Unterbewusstsein wirken sie weiter und belasten das weitere Leben. Selbstbildnis, Denken und Handeln bis zu körperlichen Beschwerden können dadurch beeinflusst werden.





Blockaden können den Fluss in uns blockieren und hindern unsere Wünsche und Ziele zu erreichen. Durch den entspannten Zustand der Hypnose erhalten wir den Zugang zum Unterbewusstsein, wo wir an die Blockaden und Glaubenssätze vorstossen.

Diese erkannt, können wir diese zusammen auflösen. Positive Suggestionen helfen zusätzlich Ihre Wünsche und Ziele zu erreichen.

**Mögliche Einsatzbereiche:**

Ängste, Phobien, Depressionen, Burnout, Traumata, psychosomatische Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzen, Hautkrankheiten, Allergien, Reizdarm, Stottern, Suchtverhalten, Verlustängste, Steigerung des Selbstwertgefühls, Konzentration, Prüfungen, OP-Vor- und Nachbereitung, Geburtsvorbereitung, etc.

Hypnose ist eine sanfte und intensive Methode, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie ermöglicht einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, daher sollte sie ernsthaft und sorgfältig angewandt werden. In meinem Bewusst-seins-Atelier lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Hypnose. Deine aktive Mitarbeit ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Um Störfaktoren zu minimieren und die Wirksamkeit zu maximieren, beachte bitte die folgenden Hinweise für eine optimale Hypnose-Behandlung.



## Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komm bitte rechtzeitig zu deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.
- Komm bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich du möchtest die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinke bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke (Energy-Drinks), kein Alkohol, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinke stattdessen ausreichend Wasser, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.

Nehme keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest. Fasse deine zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau du wünschst und welche Ziele du konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchtest.

Erstelle hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die du einnimmst. Diese Informationen kannst du mir, wenn du wünschst auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden, dies kann die Vorbereitungszeit verkürzen, sodass du von der Behandlungszeit optimal profitieren kannst.



- Solltest du dich wegen des Themas, das du mit Hypnose behandeln lassen möchtest bereits anderweitig in Behandlung befinden, kläre bitte möglichst vorab mit deinem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Mache deinem Hypnose-Behandler bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben.

### **Hinweise zum Verhalten während der Hypnose**

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).

Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lasse sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du 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**

- Lege deine Termine im Anschluss bitte so, dass du noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden bevor du bspw. Auto fahren musst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten 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 je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der dein Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Solltest du weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- Gönn dir nach der Hypnose, wenn du zuhause angekommen bist etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.



- Achte 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.
- 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 beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte 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.

