

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Liebe Kundin,
lieber Kunde,

die Hypnose, ist eine **sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit**, 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. Daher achte ich auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Dafür ist auch **Ihre Mitarbeit** erwünscht! Denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung sind von entscheidender Bedeutung für spätere 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 erzielen, 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 um zu setzen**, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- ∞ Bitte kommen Sie 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 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, sie Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- ∞ Erstellen Sie optimalerweise schon im Vorfeld eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen, zusammen. Gerne können Sie dies mir auch schon vorab als E-Mail zukommen lassen.
- ∞ Sollten Sie sich wegen eines Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit Ihrem Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- ∞ Machen Sie Ihrem Hypnose-Behandler bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben – Ihr Behandler stimmt seine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und geht 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 Ihres Behandlers
- ∞ Hören Sie bitte auf die Stimme des Behandlers und versuchen Sie, seinen Worten geistig zu folgen
- ∞ Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose indem Sie z.B. austesten, ob Sie sich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ können , indem Sie sich beispielsweise etwas anderes vorstellen als er Sie gerade bittet, sich vorzustellen, indem Sie versuchen ,einen gerade ablaufenden Prozessgrundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und z.B. die Augen öffnen können. Solche Störungen kommen im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- ∞ Selbstverständlich können Sie ihrem Behandler während der Hypnose jederzeit mitteilen, dass 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 Beobachtungsposition“ 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. Analysieren Sie nicht innerlich, was der Behandler gerade sagt und warum er es gerade sagt; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie sich gerade befinden, oder ob die Behandlung so abläuft, wie Sie es erwartet haben –all das sind Störfaktoren, 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 entspannten Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten:
 - Hustenreiz
 - Juckreiz (aufgrund der Verbesserten Durchblutung der Haut)
 - Verstärkter Schluckreiz
 - Lachreiz (aufgrund deiner Ausschüttung von Glückshormonen)

Unterdrücken Sie diese Reize nicht, sondern lassen Sie sie einfach zu. 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 meistens zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- ∞ Planen Sie ausreichend Zeit ein, so dass Sie in Ruhe und ohne Zeitdruck wieder vollkommen wach werden können, bevor Sie z.B. Auto fahren. Viele Klienten benötigen etwa 15 min um sich wieder vollkommen fit zu fühlen.
- ∞ Meiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten. Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose ist mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen, diese könnte Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken. Es kann empfehlenswert sein, wenn sie weiter als 30 min von der Praxis entfernt wohnen, sich entweder fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.
- ∞ Gönnen Sie sich nach der Hypnose zu Hause etwas Ruhe, damit die Hypnose richtig einwirken 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. Häufig werden erste Wirkungen nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- ∞ Achten Sie im Anschluss an die Hypnosebehandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Das Gehirn führt im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durch. Ein gesundes Schlafverhalten ist für eine optimale Wirkung sehr förderlich.

- ∞ 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 Hypnosesitzungen (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 führe, da sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, da vorzeitige Gespräche sich zu Ihrem Nachteil auswirken können.
- ∞ Stellen sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden „nicht auf die Probe“! Zu frühe Tests 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 sich schon schnell kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- ∞ Achten Sie bitte in den kommenden Tagen nach der Hypnose-Sitzung darauf, ausreichend zu trinken (optimalerweise Stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- ∞ Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Ihnen Ihr Behandler im Verlaufe der Hypnose-Sitzung gibt. 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, sie Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an Wohl fühlen.
- ∞ Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich ebenfalls bitte direkt an Wohl fühlen.
- ∞ Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen / benötigen, steht Wohl fühlen ihnen selbstverständlich ebenfalls gerne zur Verfügung.
- ∞ Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Manchmal ist ein Behandlungstagebuch sinnvoll, um Beobachtungen / Erfahrungen darin zu erfassen. Sprechen Sie mich bitte an.
- ∞ 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 Ihren Behandler und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.
- ∞ Es handelt sich bei der von Wohl fühlen angebotenen Hypnose nicht um eine therapeutische Maßnahme. Die Hypnose-Angebote richten sich ausschließlich an gesunde Menschen. Wohl fühlen distanziert sich von Heilversprechen jeglicher Art!

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 sie 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 eine anderes Behandlungsthema und / oder andere Rahmenbedingungen. Sollten Sie Fragen zu zum Ablauf Ihrer Hypnose-Sitzung haben, wenden Sie sich bitte einfach an Ihren Behandler, er wird Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für Sie am sinnvollsten ist.
- ∞ Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neukunden von der Showhypnose geprägt. Die Showhypnose, deren Ziel es ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lässt, nutzt allerdings Trancezustände, die für die beratende Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet ist. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während der Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen. Bei der beratenden Hypnose werden deshalb meist weniger bewusstseinsstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, sie aber wesentlicher 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 an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ den 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. Ihr Behandler wird 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-Sitzung!

Herzliche Grüße

Kristina Vogt

Wohl fühlen