

# Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Sitzung

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.

Ich 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** von Nöten, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist 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-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

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

## Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld. Kommen Sie jedoch nicht mehr als 15 Minuten vor dem vereinbarten Termin, da ich sonst noch in einer Hypnose Sitzung sein und die Tür nicht öffnen kann.
- 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 die Arbeit in Hypnose bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Vermeiden Sie so gut es möglich ist in den Stunden vor der Hypnose **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 oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- Füllen Sie bitte mit **Sorgfalt und Ernsthaftigkeit** den Ihnen zugesandten **Anamnesebogen** aus. Dies ist die Basis unsere Zusammenarbeit und 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 ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.

## Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie in Trance bitte **immer meinen Anweisungen**.
- Hören Sie **auf meine Stimme** und versuchen Sie, **meinen Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. 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 im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheiden mindern**.



- Selbstverständlich können Sie mir während der Trance **jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm** sein sollte oder auf Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten hinweisen.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben zeihen zu lassen. 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.
- 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. Keine Sorge, ich lasse Sie erst gehen, wenn ich merke, dass Sie wieder vollkommen im Hier und Jetzt sind.
- **Vermeiden Sie im Anschluss an die Sitzung bitte zu lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Trance je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Gönnen Sie sich nach der Trance wenn Sie zuhause angekommen sind **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Sitzung kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lassen Sie die Erlebnisse in Trance im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden wirken** bevor Sie die genauen Wirkungen überprüfen. Das Gehirn benötigt Zeit, um die Erfahrungen der Sitzung zu verarbeiten und abzuspeichern. In den 1-2 Nächten nach dem Termin, wird das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen und die neu entstanden Verknüpfungen gestärkt und gefestigt. Achten Sie deshalb auch in den Tagen im Anschluss an die Behandlung darauf, ausreichend zu schlafen. Ein gesundes Schlafverhalten kann sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Bitte achten Sie im Anschluss an die Sitzung darauf, mit wem Sie sich über die **Inhalte der Sitzung und der Erlebnisse / Erkenntnisse unterhalten**. Wie gesagt sind die ersten 72 Stunden sehr wichtig, da hier eine Festigung der neuen Inhalte stattfindet. Sollte es in dieser Zeit zu Störungen oder Verunsicherungen kommen, kann dies Einfluss auf den Erfolg haben. Gerne erkläre ich Ihnen nochmals genauer was hiermit gemeint ist.
- **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.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken**. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen, beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse und unterstützt den Körper bei der Entgiftung.

## Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Behandlung gebe



- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich. Auch wenn die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintritt, 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 / Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie **einzelne Punkte dieses Aufklärungsbogen 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 / notwendig ist.

## Allgemeine Informationen über die Hypnose

- **Hypnose hat nichts mit "ausschalten" oder "abschalten" des Bewusstseins zu tun!** Sie bekommen zu jedem Zeitpunkt genau mit, was gerade mit Ihnen und um Sie herum passiert! Und Sie haben zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit eigene Entscheidungen zu treffen und aus der Hypnose zurückzukehren! Es kann nichts mit Ihnen gemacht werden, wessen Sie nicht auch im Wachzustand zustimmen würden. Niemand kann Sie dabei "fernsteuern"!
- Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jeder 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, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. 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.
- Das Bild von der 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 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, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen. Bei der therapeutischen / beratenden Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende 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 Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einer entspannten Konzentration – 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 Hilfe von imaginativen Verfahren.

**Sabrina Betz**

