

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnosesitzung

Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter und Klient,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr effektive, intensive Möglichkeit, um Veränderungen zu bewirken und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Hypnose bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und sollte daher immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden.

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 hier ausdrücklich erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Bitte beachten Sie, dass die Sitzung in deutscher und nach Rücksprache auch in englischer Sprache durchgeführt wird. Für den Erfolg der Sitzung ist es unabdingbar, dass Sie ALLES was gesagt wird verstehen. Bringen Sie im Zweifel einen Dolmetscher mit.

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 Hypnosesitzung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie im Interesse eines möglichst wirkungsvollen Hypnoseresultats bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen. (Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)

Bitte beachten Sie die AGB, die Sie unter <https://www.hypnose-waldkirch.de/kontakt/agb/> einsehen können.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Bitte, nehmen Sie sich Zeit für Ihren Hypnosetermin. Kommen Sie rechtzeitig und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.

- Kommen Sie bitte nicht müde oder zu erschöpft zum Termin (außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen).
Eine zu hohe Erschöpfung kann die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen herabsetzen.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser und Frucht- oder Gemüsesäften, um Ihr Nervensystem und die Zellen gut mit Flüssigkeit zu versorgen. Bitte trinken Sie vor Ihrem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke in Maßen, um eine optimale Trancefähigkeit zu erreichen.

- Kommen Sie mit einer angenehmen, leichten Sättigung. Wenn Sie mögen, finden Sie direkt neben der Praxis eine Bäckerei, wo Sie sich eine Kleinigkeit holen können.
Eine Hypnoseseitzung ist ungewohnt viel Arbeit für Ihr Unterbewusstsein, es braucht Glukose und wie schon erwähnt ausreichend Flüssigkeit, um die Hypnoseseitzungen so effektiv wie möglich zu verarbeiten.

- Verzichten Sie auf alle Medikamente, die Sie nicht unbedingt benötigen.

- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.
Füllen Sie ggf. den Fragebogen frühzeitig und in Ruhe aus und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um die Fragen zu beantworten und die Antworten zu formulieren.

- Erstellen Sie bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen. Diese Informationen können Sie mir wenn Sie wünschen auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden, 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 oder Medikamente nehmen, die den Hirnstoffwechsel verändern oder das Erleben dämpfen, klären Sie bitte ggf. vorab mit ihrem anderen Behandler ab, ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Sollten Sie andere Erkrankungen haben, fragen Sie, wenn Sie Zweifel haben Ihren behandelnden Arzt oder den Hausarzt, ob er Hinderungsgründe für die Hypnosesitzung sieht.
- Machen Sie 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.
- Jede Hypnose wird von mir individuell auf den jeweiligen Klienten erstellt und abgestimmt. Sie basiert auf Ihren Angaben in den Fragebögen und in unserem persönlichen Gespräch. Ihre Aufrichtigkeit mir gegenüber ist daher unabdinglich und absolut essenziell für ein erfolgreiches Hypnoseergebnis.

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. Sie dürfen gerne Worte, die nicht zu ihnen passen, mit passenderen ersetzen.

- 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 die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern. Ich versichere Ihnen, es geht. Sie sind sich jederzeit bewusst, dass Sie in meiner Praxis sind. Sie können sich bewegen und auch die Augen öffnen wenn Sie dies möchten. Viele sind nach der Sitzung erstaunt, wie wach sie waren und dass sie alles „mitbekommen“ haben. Die hypnotische Trance mit der wir arbeiten, ist ähnlich, wie wenn sie in ein spannendes Buch vertieft sind. Sie wissen jederzeit, dass Sie gerade auf dem Sessel sitzen und ein Buch lesen und trotzdem erleben Sie die Geschichte emotional und nehmen auch, wenn Sie es möchten die Umwelt wahr, ebenso, wie sie sie ausblenden können. Sie dürfen und können sogar mit mir sprechen. Anstatt der Sätze im Buch jedoch, führe ich Sie durch eine ganz individuell für Sie „maßfundene“ Geschichte, die Sie in Ihren Gedanken einfach erleben dürfen.

- Sollte Sie vorab ausprobieren wollen, wie sich Hypnose anfühlt und dies alles austesten wollen, können wir gerne eine kleine „Schnupperhypnose“ vorab machen. Viele Klienten fühlen sich danach sicherer.

- Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen wenn 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. Hören Sie mir einfach entspannt zu und versuchen Sie, sich auf Ihre „innere Welt“ – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was ich und warum ich das wohl gerade sage. Das tun Sie ja auch nicht, wenn Sie eine spannende Geschichte lesen!

Machen Sie sich auch keine Gedanken darüber, 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. Erleben Sie einfach!

- 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, verstärkte Produktion von Tränenflüssigkeit oder einen Lach- oder Kicherreiz (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 angenehmer Entspannung, einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive, erfolgreiche 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. Gerne dürfen Sie noch ein Weilchen in meiner Praxis bleiben. Viele Patienten hängen gerne noch weiter den Gedanken nach und genießen das gute Gefühl, das die Hypnose hinterlässt.

- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange überflüssige Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist. Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr kann leicht eingeschränkt sein. Sollten Sie weiter als ca. 60 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel 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 das Unbewusste alles an den richtigen Platz fallen lassen und alles sorgfältig verankern kann. Viele mögen es, das erlebte aufzuschreiben und vielleicht ist Ihnen nach einem Schläfchen. Meiden Sie Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose. Beides kann die Entfaltung der Wirkung einschränken. Auch andere emotionale Situationen, sollten Sie, wenn möglich meiden. Bitte auch nicht Fernsehen oder lesen.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden einwirken bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. Das Gehirn benötigt erfahrungsgemäß diese 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 Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung. Viele Klienten fühlen sich in den Tagen nach der Hypnose angenehm schläfrig. Geben Sie dem, wenn möglich, nach und steuern Sie nicht mit koffeinhaltigen Getränken gegen.
- 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 die laufenden Speicherprozesse beeinflussen können.
Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie erst in etwa 3 Tagen mehr 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.

Natürlich dürfen Sie die Dinge, die Sie fasziniert haben erzählen, achten Sie hier aber ganz genau auf die Selektion der guten Dinge und darauf, dass Sie mit Menschen sprechen, die dem Ganzen Positiv und unkritisch gegenüberstehen.

- 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, auch 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 immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. 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, die Sie nicht einordnen können, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
- 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. Für Sie selbst empfehle ich eine Vorher- Nachher-Analyse zu machen und die Werte ggf. auf einer Skala von 1-10 festzuhalten. So sehen wir die Fortschritte und Tendenzen und können ggf. bei einer weiteren Behandlung optimal eingehen. 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 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 mit mir ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Herangehensweisen beinhaltet. Diese Herangehensweisen 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 und den jeweiligen Klienten am sinn- und wirkungsvollsten ist. Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen oder im Internet Berichte und Filmbeiträge 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.

Auch hat jeder Hypnotiseur seine persönlichen Stärken, Schwächen, Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Arten der Behandlungsmethoden. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an mich, ich werde Ihnen erläutern, welche hypnotische Herangehensweise mir für Sie am sinnvollsten erscheint.

- Das Bild der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die des Öfteren 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 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 für Ihre Sitzung die Trancetiefe wählen, die für Sie und Ihr Thema am sinnvollsten erscheint.

Und zu guter Letzt!

Sie sind mein Klient, das bedeutet, dass wir zunächst Ihr Problem besprechen, mögliche Lösungen suchen und ich Ihnen dann, u.U. verschiedene Vorgehensweisen erläutere. Zum Schluss, werde ich nochmals zusammenfassen, was wir erarbeitet haben und wie wir vorgehen werden.

Nichts geschieht ohne Ihre Einwilligung.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich freue mich schon auf unseren Termin

Mit freundlichen Grüßen

Leslie Baptist