

Bitte vor Beginn der Sitzung/Workshops/Seminars gut durchlesen. Vielen Dank!

---

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

ich biete Ihnen eine spezielle Form der Online-Hypnose, die wir per Video-Chat (oder in Ausnahmen mit vorheriger Absprache per Telefon) durchführen können.

Diese Art von Hypnose kann **dieselbe Wirkung** entfalten, wie eine Hypnose vor Ort, teilweise kann sie sogar **noch intensiver** wirken, da das Unterbewusstsein bemerkt, dass es sich hier um eine ganz besondere Situation handelt und die hypnotischen Aufträge dann noch ambitionierter umsetzt.

Der Ablauf der Online-Hypnose wird wie folgt sein:

**Gemeinsam führen wir ein Vorab-Telefonat durch** (gilt nur bei Einzel-Sitzungen):

- Inhalt ist eine grundlegende Anamnese (Klärung von Gesundheitsfragen, kurze Besprechung Ihrer Ziele – falls wir uns noch nicht kennen).

**Bitte bereiten Sie sich wie folgt auf unsere Online-Hypnosensitzung vor:**

- Nehmen Sie sich im Vorfeld der Sitzung bitte ein wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich einzustimmen. Eine Hypnose-Sitzung sollte nach Möglichkeit nicht aus einer Stress-Situation heraus („in letzter Minute aus dem Berufsverkehr nach Hause und vor den Computer gehetzt“) starten. Fünf bis zehn Minuten Ruhe vorab genügen schon, um sich zu sammeln.
- Vermeiden Sie zwei bis drei Stunden vor der Sitzung bitte die Einnahme von stimulierenden bzw. aktivierenden Getränken wie Kaffee, Energy-Drinks u. ä. Diese sind dazu da, wach zu machen und können der hypnotischen Trance entgegenstehen. Selbstredend sollten Sie auch keinen Alkohol o. ä. zu sich nehmen.
- Sorgen Sie für Ruhe und eine bequeme Sitz- bzw. Liegegelegenheit.
- Versuchen Sie, alle unnötigen Störungen auszuschließen. Schalten Sie Ihr Telefon auf lautlos, stellen Sie ggf. die Klingel ab, unterrichten Sie Ihre Familie, dass Sie nicht gestört werden möchten. Bringen Sie Haustiere ggf. in einen anderen Raum.
- Kontrollieren Sie, ob Ihre Technik ordnungsgemäß funktioniert. Ist Ihr Netzkabel angeschlossen? Ist der Akku des Telefons, Tablet oder Computer geladen, falls Sie kabellos arbeiten möchten? Ist die Telefon- oder Internetverbindung stabil?
- Legen Sie sich bitte einen **Wecker oder Timer** (beispielsweise im Handy) zurecht, und stellen Sie diesen so ein, damit Sie auf jeden Fall am Ende der Sitzung geweckt werden, auch wenn Sie im Verlauf der Sitzung in eine tiefere Trance übergehen sollten oder die Verbindung abbricht. Keine Sorge, spätestens durch das Signal des Weckers oder Timers werden Sie wieder vollkommen wach sein und die Hypnose wird vollständig aufgelöst sein.
- Bitten Sie ggf. ein Familienmitglied, circa zehn Minuten nach Ende der Sitzung nach Ihnen zu sehen und sie ggf. zu wecken, falls Sie eingeschlafen sein sollten.
- Sollten aus irgendeinem Grund die Verbindung abbrechen, melden Sie sich bitte umgehend bei mir bzw. melden Sie sich, wenn Ihr Wecker oder Timer Sie wieder geweckt hat.

**Die Sitzung selbst gestaltet sich wie folgt:**

- Sie können jederzeit sagen, falls Ihnen unangenehm sein sollte oder Sie eine Pause möchten.
- Sollte aus irgendeinem Grund die Verbindung abbrechen, ist das kein Problem – die Hypnose wird sich von selbst auflösen und Sie werden dadurch keinen Nachteil haben. Nehmen Sie dann bitte einfach wieder (online oder telefonisch) Kontakt mit mir auf. Wir können dann an der Stelle, an der die Unterbrechung war, problemlos anknüpfen.
- Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie mir diese gerne vorab oder zu Beginn der Sitzung stellen!

**Ich freue mich auf die Sitzung mit Ihnen!**

---