



## **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.

In unseren Praxen legen wir großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achten deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Sitzung 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-Sitzung zu ermöglichen, haben wir einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Wir empfehlen deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Sitzung eine optimale Wirkung entfalten kann.



### **Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose**

- Kommen Sie bitte 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 Themen 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, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- Fassen Sie Ihre gewünschten Themen optimaler Weise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Sitzung genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.
- Erstellen Sie hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen. Diese Informationen können Sie uns wenn Sie wünschen auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Sitzungszeit optimal profitieren können.
- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose bearbeiten lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Sitzung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Sitzung nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie Ihrem Hypnotiseur bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Sitzung bitte unbedingt korrekte Angaben – Ihr Hypnotiseur 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 Hypnotiseurs
- Hören Sie auf die Stimme Ihres Hypnotiseurs und versuchen Sie, seinen Worten geistig zu folgen
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen, als er Sie gerade bittet, 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 entscheidend mindern.
- Selbstverständlich können Sie Ihrem Hypnotiseur während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls 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 Sitzungsthema 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. Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Hypnotiseur gerade sagt und warum; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Sitzung gerade einer anderen Hypnose 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.
- 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. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Sitzungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, könnte es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Hypnotiseur nach, ob bei Ihrer Sitzung mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose wenn Sie zuhause angekommen sind etwas Ruhe, damit diese 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 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 Sitzung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Sitzungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnose-Sitzung (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 führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Hypnose dadurch beeinflusst werden kann.
- 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 Sitzung ausreichend zu trinken (optimaler Weise: stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.



## Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Die Hypnose ist eine Methode, die viele verschiedene Sitzungen beinhaltet. Diese Sitzungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Sitzung 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 Sitzung anders abläuft, als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Thema / andere Rahmenbedingungen aufgrund derer Ihr Hypnotiseur die für Sie sinnvollste Herangehensweise wählt. Sollten Sie Fragen 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 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-Sitzung 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-Sitzung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist 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 Hypnotiseur wird den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.



### **Ergänzende Hinweise**

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Ihnen Ihr Hypnotiseur 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, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Hypnotiseur.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Hypnotiseur um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Thematik benötigen, stehen wir Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Sitzung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit Ihrem Hypnotiseur ab, ob ein Thematagebuch 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 Ihren Hypnotiseur und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.



## **FRAGEN UND ANTWORTEN ALLGEMEIN**

### **Was ist Hypnose?**

- Antwort: Hypnose ist ein Zustand erhöhter Suggestibilität und Konzentration, in dem Veränderungen im Verhalten, Denken und Empfinden möglich sind.

### **Wie wird Hypnose durchgeführt?**

- Antwort: Hypnose wird durch einen Hypnotiseur durchgeführt, der dem Klienten Anweisungen gibt und ihn in einen hypnotischen Zustand führt. Dies kann durch Veränderungen in der Stimme, dem Rhythmus und der Körpersprache erreicht werden.

### **Kann jeder in Hypnose gehen?**

- Antwort: Ja, grundsätzlich kann jeder in Hypnose gehen, solange er oder sie in der Lage ist, sich zu entspannen und Anweisungen zu folgen. Einige Menschen sind jedoch empfänglicher für Hypnose als andere.

### **Wozu wird Hypnose verwendet?**

- Antwort: Hypnose wird in der Regel zur Veränderung von Verhaltensmustern, Gewohnheiten und Einstellungen verwendet. Sie kann auch bei der Linderung von Schmerzen, Angstzuständen und anderen emotionalen Problemen helfen.

### **Kann man sich in Hypnose etwas vorschreiben lassen, das man nicht tun möchte?**

- Antwort: Nein, in Hypnose werden keine Handlungen oder Entscheidungen gegen den Willen des Klienten getroffen. Der Klient bleibt während der Hypnose bei vollem Bewusstsein und hat die Kontrolle über seine Handlungen.

### **Kann man in Hypnose die Erinnerung an bestimmte Ereignisse verändern?**

- Antwort: Nein, es ist nicht möglich, in Hypnose die Erinnerung an bestimmte Ereignisse zu verändern oder zu löschen. Hypnose kann jedoch dazu beitragen, die Perspektive auf bestimmte Erlebnisse zu verändern und damit die Art und Weise, wie sie erlebt werden.

### **Kann man sich in Hypnose verlieren oder den Kontakt zur Realität verlieren?**

- Antwort: Nein, in Hypnose bleibt man immer bei vollem Bewusstsein und hat Kontakt zur Realität. Der Hypnotiseur gibt dem Klienten Anweisungen und führt ihn durch die Hypnosesitzung, aber der Klient bleibt immer in der Lage, auf Anweisungen zu reagieren und die Sitzung jederzeit zu beenden.

### **Kann man in Hypnose die Kontrolle über seinen Körper verlieren?**

- Antwort: Nein, in Hypnose bleibt der Klient immer in der Kontrolle über seinen Körper und kann jederzeit auf Anweisungen reagieren. Es ist nicht möglich, dass der Hypnotiseur die Kontrolle über den Körper des Klienten übernimmt.

### **Wie lange dauert eine Hypnosesitzung in der Regel?**

- Antwort: Die Dauer einer Hypnosesitzung kann variieren, aber in der Regel dauert sie zwischen 30 Minuten und einer Stunde.

### **Muss man für Hypnose eine besondere Vorbereitung treffen?**

- Antwort: Nein, es gibt keine spezielle Vorbereitung, die für Hypnose erforderlich ist. Es ist jedoch wichtig, dass der Klient entspannt und bereit ist, Anweisungen zu folgen.

### **Kann man sich selbst in Hypnose bringen?**

- Antwort: Ja, es ist möglich, sich selbst in Hypnose zu bringen, aber es ist schwieriger als mit Hilfe eines Hypnotiseurs. Es gibt verschiedene Techniken, die man anwenden kann, um sich selbst in Hypnose zu bringen, wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen.



## **FRAGEN UND ANTWORTEN ALLGEMEIN**

### **Kann man sich selbst in Hypnose bringen?**

- Antwort: Ja, es ist möglich, sich selbst in Hypnose zu bringen, aber es ist schwieriger als mit Hilfe eines Hypnotiseurs. Es gibt verschiedene Techniken, die man anwenden kann, um sich selbst in Hypnose zu bringen, wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen.

### **Gibt es Risiken oder Nebenwirkungen bei der Hypnose?**

- Antwort: In der Regel gibt es keine Risiken oder Nebenwirkungen bei der Hypnose. Es ist jedoch wichtig, dass der Hypnotiseur professionell ausgebildet ist und die Sitzung in einer sicheren und vertrauenswürdigen Umgebung durchgeführt wird.

### **Wie lange hält der hypnotische Zustand an?**

- Antwort: Der hypnotische Zustand hält in der Regel nur solange an, wie die Hypnosesitzung dauert. Nach der Sitzung kehrt der Klient in den normalen Wachzustand zurück.

### **Kann man in Hypnose Dinge tun, die man im Wachzustand nicht tun würde?**

- Antwort: Nein, in Hypnose werden keine Handlungen oder Entscheidungen gegen den Willen des Klienten getroffen. Der Klient bleibt während der Hypnose bei vollem Bewusstsein und hat die Kontrolle über seine Handlungen.

### **Kann Hypnose bei der Behandlung von Schmerzen helfen?**

- Antwort: Ja, Hypnose kann bei der Linderung von Schmerzen eine wirksame Methode

### **Kann Hypnose bei der Behandlung von Angstzuständen und anderen emotionalen Problemen helfen?**

- Antwort: Ja, Hypnose kann bei der Behandlung von Angstzuständen und anderen emotionalen Problemen eine wirksame Unterstützung sein. Sie kann dazu beitragen, die Perspektive auf bestimmte Erlebnisse zu verändern und damit die Art und Weise, wie sie erlebt werden.

### **Kann Hypnose bei der Behandlung von Suchterkrankungen helfen?**

- Antwort: Ja, Hypnose kann bei der Behandlung von Suchterkrankungen eine wirksame Unterstützung sein. Sie kann dazu beitragen, die Ursachen für die Sucht zu erkennen und zu verstehen und das Verlangen nach der Substanz oder dem Verhalten zu reduzieren.

### **Kann Hypnose bei der Gewichtsreduktion helfen?**

- Antwort: Ja, Hypnose kann bei der Gewichtsreduktion eine wirksame Unterstützung sein. Sie kann dazu beitragen, ungesunde Essgewohnheiten zu verändern und das Verlangen nach ungesunden Nahrungsmitteln zu reduzieren.

### **Wie wird ein Hypnotiseur ausgebildet?**

- Antwort: Ein Hypnotiseur wird in der Regel durch eine spezielle Ausbildung zum Hypnotiseur qualifiziert. Diese Ausbildung kann durch eine hypnotherapeutische Gesellschaft oder eine andere Institution angeboten werden und umfasst in der Regel Theorie und Praxis in verschiedenen Bereichen der Hypnose.

### **Ist Hypnose von der medizinischen Gemeinschaft anerkannt?**

- Antwort: Ja, Hypnose wird von vielen medizinischen Fachgesellschaften als wirksame Behandlungsmethode anerkannt. Sie wird in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt, darunter Schmerzlinderung, Angstbehandlung und Suchttherapie.