

chryelda pedarnig

andrä-kranz-gasse 7, 9900 lienz
0650 609 72 55
chryelda@oberstueberl.at
www.oberstueberl.at



praxis
oberstüberl OG

margit moser

andrä-kranz-gasse 7, 9900 lienz
0699 16 16 9990
margit@oberstueberl.at
www.oberstueberl.at

HYPNOSE - was du wissen solltest

Was ist Hypnose?

Hypnose ist eine Art Zwischenzustand zwischen wach sein und schlafen. Dennoch bist du ganz da und klar und kriegst alles mit. In Wahrheit erleben wir den tranceartigen Zustand mehrmals täglich - etwa beim Autofahren, wenn man sich fragt, wo man während der Fahrt war. Die Schwingungen im Gehirn wechseln in einen anderen Frequenzbereich (alpha- und dann theta-Wellen) und das macht dich sehr aufnahmefähig. Damit kommen die Botschaften (=Suggestionen, das sind „Vorschläge“) von mir super an und dein Unterbewusstsein setzt sie leichter um, als wenn du es mit deinem eigenen Willen versuchen würdest. In diesem Sinne ist Hypnose ein möglicher „Problem-Lösungs-Turbo“.

Ist Hypnose gefährlich?

In der Regel nicht. Ein paar Erkrankungen bzw. körperliche und seelische Befindlichkeiten sollten allerdings im Vorfeld angesprochen werden, damit ich als Hypnotiseurin/Hypnosecoach die für dich richtige Vorgehensweise und Hypnose erarbeiten kann. Mein Verfahren ist aber von vornherein weitestgehend ohne Risiken versehen und du kannst dich richtig wohl und sicher fühlen.

Bin ich in Hypnose willenlos oder tue ich Dinge, die ich sonst nie tun würde?

Nein, du hast immer (also während des ganzen Prozesses) die Kontrolle! Ich kann dich auch nicht dazu überreden, etwas zu tun, das gänzlich gegen deine inneren Werte und Überzeugungen geht. In der Hypnose bestimmst du, was du von meinen Anleitungen (Suggestionen) zulässt und in Auto-Suggestionen umwandelst (in Wahrheit hypnotisierst du dich nämlich selbst, ich bin nur die Reiseleiterin). Wenn Suggestionen für dich nicht stimmig sind, dann wirst du sie auch nicht annehmen. So einfach ist das. PS: Das ist übrigens der Hauptgrund, dass Hypnose manchmal nicht erfolgreich ist - der Klient möchte eigentlich gar nicht (aufhören zu rauchen, weniger essen, ...). Deswegen ist ein professionelles Coaching im Vorfeld unerlässlich und extrem wichtig. Ich bin gelernte Mentaltrainerin/Supervisorin/Beraterin und coache professionell.

Kann ich in Hypnose stecken bleiben?

Nein. Solltest du einschlafen, löst sich durch den Prozess des Einschlafens die Hypnose von selber auf. Sollte ich einschlafen oder einfach plötzlich verstummen, dann löst sich die Hypnose auch von selbst wieder auf. Ohne meine Führung wird dein Trance-Zustand immer schwächer bis hin zum völligen „wieder ganz da sein“.

Kann ich mich nach der Hypnose an alles erinnern oder ist das weg?

Bei leichten bis mittleren Trancezuständen (das ist überwiegend der Fall) ist dir meist alles erinnerlich - wir können normal miteinander reden! In tiefer Trance (Somnambulismus) kann es schon zu einer (teilweisen) Amnesie kommen, dies ist aber nicht gefährlich.

Ist Hypnose Schlaf oder Bewusstlosigkeit?

Nein, Hypnose ist ein Zwischenstadium zwischen Schlaf- und Wachzustand. In etwa so wie kurz vor dem Einschlafen oder eben kurz nach dem Aufwachen. Du bist immer klar im Kopf und behältst wie oben beschrieben die Kontrolle. Unser Ziel ist es nur, deinen „kritischen Verstand“ ein Stück weit zurück zu regulieren, damit du meine (mit dir gemeinsam erarbeiteten) Suggestionen annimmst und so in die von dir erwünschte Veränderung gehen kannst. Du nimmst Geräusche wahr, würdest erkennen, wenn ich Blödsinn machen würde etc. (es wär dir nur einfach eher egal) ;-)

„Ich möchte nicht schon wieder zurück in meine schwere Zeit“ - ist es unbedingt nötig, in die Vergangenheit zu gehen, um Probleme positiv zu verändern?

Nein, ist es nicht. Bei manchen Themen macht es Sinn und geht leichter/schneller, aber es ist oft nicht besonders wichtig. Das werden wir aber besprechen und du gibst vor, was für dich passt und was nicht.

Verrate ich dir aus Versehen oder wenn du mich fragst in der Hypnose meine Geheimnisse?

Nein, außer du willst das. Ich kann nichts aus dir herausquetschen, was du mir nicht sagen willst. Also: deine Geheimnisse bleiben dir.

Merke ich, wenn ich in Hypnose bin?

Meist nicht. In Wahrheit sind wir öfter am Tag in einem hypnoseartigen Zustand und merken es nicht (Autofahren - wie bin ich hierher gekommen?). Das, was du am ehesten merkst, ist dass du dich sehr wohl fühlst. Damit du aber Beweise für

die gelungene Hypnose erhältst, werden wir ab und zu ein paar Tests machen. Dann siehst du, es funktioniert.

Ich habe mich bereits hypnotisieren lassen und es war kein angenehmes/erfolgreiches Erlebnis. Bin ich vielleicht nicht hypnotisierbar?

Jeder durchschnittlich vernunftbegabte und durchschnittlich intelligente Mensch ist hypnotisierbar. Wenn jemand aber nicht möchte, dann wird es nicht funktionieren - also man kann den Prozess boykottieren. Wenn der Wunsch nach Hypnose da war, aber die Hypnose nicht gewirkt hat, dann wurde meist ein Fehler im Vorgespräch gemacht bzw. bleibt noch ein Grund zurück, warum dieses unerwünschte Verhalten sehr wohl einen Nutzen bringt. So ein sekundärer Nutzen verlangt immer nach einer Alternative und darauf wird bei reinen Hypnosecoaches ohne Coaching-Ausbildung manchmal verzichtet.

Wie lange dauert eine Sitzung?

Das kommt auf das Thema an. Der Haupttermin verlangt aber von HypnotiseurIn und HypnotisandIn ein Zeitfenster von 1,5 - 2 Stunden. Ein Vertiefungs- oder Auffrischungstermin dauert meist 50 - 90 Minuten. Das Erstgespräch=Coaching dauert jedenfalls 50 Minuten, manchmal bis zu 90 Minuten. Die Prozess-Hypnosen dauern bis zu 90 Minuten.

Damit ist klar, dass Hypnose nicht so nebenbei geht. Es braucht das absolute Einlassen auf den Prozess und das betrifft sowohl die Bereitschaft Zeit, als auch finanzielle Mittel bereit zu stellen. Außerdem ist es unerlässlich, dass das Handy während aller Gespräche ausgeschaltet bleibt.

Wieviel kostet die Hypnose bei dir?

Ich biete für **Einzelpersonen (=Erwachsene)** das **3er-Paket um € 360,-** inklusive 20% MwSt.

Für Kinder (bis 15. Geburtstag) gibt es einen Nachlass von 25%. = € 270,- inklusive 20% MwSt.

Bitte beachte, dass sich das 3er-Paket zeitlich sinnvoll einteilen lassen muss. Immerhin telefonieren wir, dann kommen die Einheiten in zeitlich passendem Abstand. Insgesamt umfasst dein Hypnose-Projekt ohne Telefonat zwischen knapp über 3 und 5 Stunden! Idealerweise musst du auch nach deiner Hypnose nicht sofort in die Arbeit o.ä. eintauchen, denn dein Bewusstsein und Unterbewusstsein „arbeitet nach“.

Bezahlt wird in bar am Ende des Erstgesprächs (=Coaching).

Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich individuell einen **Auffrischungstermin einzeln** zu buchen. Der dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten und kommt auf nur € 108,- (inkl. MwSt.)

Des Weiteren biete ich sogenannte **Prozess-Hypnosen** an, bei denen der/die Hypnotisandin in Hypnose das eigene Unterbewusstsein an der Lösung eines Problems arbeiten lässt.

Entweder ist das Problem bewusst, wird aber nicht analytisch (durch Coaching-Methoden) bearbeitet - hier bietet sich die „**Emotional Release Methode**“ an. Oder der/die KlientIn verbindet sich rein gedanklich und gefühlsmäßig mit dem Problem (wir können darüber im Vorfeld sprechen, müssen es aber nicht) und lässt eigene Lösungsansätze des Unterbewusstseins in der sogenannten „**Fast Release Methode**“ zu.

In beiden Hypnose-Formen geht es darum, dass das Unterbewusstsein genau weiß und bereits alle Fähigkeiten hat, um gewisse Anteile an einem problembehafteten Denken, Fühlen oder Verhalten positiv zu verändern. Ich als HypnotiseurIn muss da gar nichts darüber wissen.

Kostenpunkt: € 132,- (inkl. MwSt.) pro Einzelsitzung. Dauer ca. 60 - 90 Minuten.

Warum bietest du dieses 3er-Paket an bzw. wieviele Hypnoset Sitzungen braucht es in der Regel, bis ein Erfolg eintritt?

Dieses 3er-Paket macht Sinn, damit die Hypnose so effizient wie möglich wirken kann. Weitere Auffrischungstermine können nachgebucht werden.

Zum Aufbau:

- 1. kurzes Telefonat über den Grund/das Anliegen und Abklärung zur Hypnose generell**
- 2. Erstgespräch=Coaching (inklusive Hypnose-Tests; ca. 50 - 90 Minuten)**
- 3. Haupttermin (Wirkhypnose entsprechend des Zieles; ca 90 - 120 Minuten)**
- 4. Vertiefungs- oder Auffrischungstermin; ca. 50 - 90 Minuten)**

In vielen Fällen reicht dieses Paket aus, dass sich das Anliegen positiv verändert!

Für **Prozess-Hypnosen** gibt es die Einzelsitzungen, aber auch ein **stark ermäßigtes 3er-Paket (25% Ersparnis** im Vergleich zu den Einzelsitzungspreisen). Bei der Buchung eines 3er-Pakets kommt eine Sitzung mit Fast Release oder Emotional Release auf € 99,- (inkl. MwSt.), statt auf je € 132,-. Insgesamt erhältst du das 3er-Paket um **€ 297,-**.

In Zukunft werden in unregelmäßigen Abständen auch **Gruppenhypnosen** zu den Themen **Nichtraucher, Wunschgewicht, Stressabbau und Entspannung, gesunder Schlaf, Immunsystem und Selbstheilungskräfte** in der Praxis Oberstüberl angeboten. Nähere Informationen dazu werden zeitnahe ausgegeben. Einige Gruppenhypnose eignen sich als Kennenlernmöglichkeit bzw. sind auch ohne individuelles Coaching im Vorfeld hilfreich. Dazu gehören: Stressabbau und Entspannung, gesunder Schlaf, Immunsystem/Selbstheilungskräfte aktivieren.

Gruppenhypnosen zu den Themen Abnehmen bzw. Wunschgewicht sowie Nichtraucher biete ich in erster Linie KlientInnen an, die bereits das entsprechende Paket individuell erfahren haben. Nur dann kann meiner Meinung nach eine allgemeiner gehaltene Gruppenhypnose mit hoher Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein.

Ich möchte wissen, wer ich in einem früheren Leben gewesen bin. Machst du auch Reinkarnationshypnose oder Regressionen?

Wenn die Rückreise in ein früheres Leben oder zu einem früheren Zeitpunkt des jetzigen Lebens hilfreich für die Lösung eines Problems oder die Aufhebung von Leidensdruck ist, verwende ich diese Herangehensweise selbstverständlich.

Wenn es sich um reine Neugier handelt, bin ich zurückhaltender. Hypnose ist seit Tausenden von Jahren bekannt als machtvolles Instrument. Sie fordert verantwortungsvollen Umgang und damit auch Kraft. Diese Kraft widme ich sehr gerne Menschen, die wirklich Hilfe brauchen - ihnen gebe ich terminlich Vorrang. Wenn es meine Zeit und Ressourcen erlauben, vergebe ich auch Termine ohne besonderen Veränderungswunsch dahinter. Hier bitte ich aber aus genannten Gründen um Verständnis, dass es zu einer längeren Wartezeit kommen kann.

Wann ist von einer Hypnose abzuraten?

Bei anfallsartigen Erkrankungen wie Epilepsie oder starkem Asthma, vorangegangenen schweren Erkrankungen bzw. psychischen Erkrankungen ist von einem Hypnose-Coaching abzusehen. Mit Personen mit niedrigem Blutdruck, Diabetes oder Beeinträchtigungen im Halteapparat wird im Vorgespräch besprochen, ob eine Hypnose sinnvoll ist bzw. welche Induktionen ich jeweils verwende. Um die Hypnose-Fähigkeit abzuklären brauchen wir aber auch das (kostenfreie) Vorgespräch!

Hypnose-Coaching ist kein Ersatz für medizinische Diagnostik, Behandlung oder Therapie. Das selbe gilt auch für psychische Erkrankungen!

Themen, die sich für Hypnose eignen:

- gesundes Essverhalten (Abnehmen/Zunehmen etc.)
 - Rauchfrei
 - Phobien/nicht krankhafte Ängste (Zahnarzt, Flugangst, Höhenangst, Auftrittsangst, Prüfungsangst, Angst vor Tieren etc.)
 - Stressmanagement
 - nicht pathologische Schlafstörungen
 - optimales Immunsystem/Selbtheilungskräfte aktivieren
 - Sporthypnose (Motivation/Fokus/Rekonvaleszenz)
 - Konzentrationssteigerung
 - Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen stärken
 - Entscheidungsfindung/Zielfindung durch Hypnose
 - negative Gewohnheiten verändern
 - bremsende Glaubenssätze auflösen
- und einiges mehr