



Wichtige Informationen und Hinweise für Deine Hypnose-Behandlung

Liebe/r,

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.

In meiner Praxis lege ich 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 Deine Mitarbeit erwünscht, denn Dein Verhalten und Dein Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse. Die Hypnose kann die 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 Deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Dich in Deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest. Ich empfehle deshalb, die Folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komme bitte rechtzeitig zu Deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.
- Komme bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (ausser natürlich Du möchtest die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinke bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinke stattdessen ausreichend Wasser, damit Dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehme keine Medikamente ein, die Du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen musst. Fasse Dein zu behandelndes Thema optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau Du wünschst und welche Ziele Du konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchtest.
- Erstelle hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Du einnehmen musst.
- Solltest Du Dich wegen des Themas, das Du mit Hypnose behandeln lassen möchtest bereits anderweitig in Behandlung befindest, kläre bitte möglichst vorab mit deinem anderen Behandler ab ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.



- Mache bei der Erfassung/ Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben – da ich meine Vorgehensweise auf Deine Angaben abstimme und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken oder gar verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

Versuche, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden. Versuche stattdessen, dich auf Deine Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Dir auslöst. Versuche nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; mach Dir keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Du wohl gerade bist, ob Du wohl schon tief genug in Hypnose bist oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Du vielleicht gehört oder gelesen hast – all das sind nur Störeinflüsse, die Dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lasse die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in Dir bewegt.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Gönn Dir nach der Hypnose wenn Du zuhause angekommen bist etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lasse die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden einwirken bevor Du genaue Wirkungen überprüfst. 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 Tiefspeicherungsprozesse durchführen kann erkennbar.
- Achte in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Dein Behandlungsthema und beschäftige Dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnosensitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.).



- Während Dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert könnte eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können.

-

Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Menschen von der Hypnose geprägt, die des öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird, oder es wird einem erzählt und man übernimmt diese Aussagen.
- Wundere Dich also bitte nicht, wenn Du während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ bist. Die in Hypnosetherapie genutzten Trancezustände erkennst Du zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen.

Wenn Du noch Fragen hast, wende Dich bitte direkt an mich, ich stehe Dir gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit Deiner Hypnose-Behandlung!

Mit freundlichen Grüßen

Tanja Hunziker