

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung



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 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.

Hier ist auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewendet wird, in dem möglichst wenig Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen. Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich hier einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollen.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung die optimale Wirkung entfalten kann.

(Hinweis: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen.)

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnosetermin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet oder 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 Behandlungsthemen 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.
- Bitte füllen Sie den beigefügten Anmeldebogen nach bestem Wissen sorgfältig aus und senden Sie ihn mir per E-Mail bis 3 Tage vor der Sitzung zu. Ich benötige diese Angaben, um sicherzustellen, dass eine Behandlung mit Hypnose überhaupt stattfinden kann.
- Vor der Hypnosesitzung fassen wir den Inhalt noch einmal kurz zusammen, um bei der Sitzung den Fokus auf dem aktuellen Thema zu halten, und um die genaue Zielvorstellung noch einmal klar zu vergegenwärtigen.

- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte mit dem anderen behandelnden Arzt oder Therapeuten im Vorfeld ab, ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist, oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie mir bei der Erfassung / Anamnese bitte unbedingt korrekte Angaben. Ich gehe davon aus, dass diese richtig sind stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht oder die Wirkung einschränkt.

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.
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen diese Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen, als das, worum ich Sie gerade bitte, oder indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen. Testen Sie bitte auch nicht aus reiner Neugier, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen könnten die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- Sollten Sie während der Sitzung auf Toilette gehen müssen, sagen Sie das. Ich werde Sie so anleiten, dass der hypnotische Zustand währenddessen nicht aufgelöst werden muss.
- Selbstverständlich können Sie mir auch während der Hypnose mitteilen, dass Sie einen Prozess, möglicherweise nicht durchschreiten möchten, ohne ihn selbst auszubremsen. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“, vielleicht aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten, weil sich etwas für Sie sehr unangenehm anfühlt.
- Reagieren Sie aber bitte nicht zu schnell. Sie kommen in die Hypnose, um negative Gefühle, die sich in Ihrem Körper gestaut haben, aufzulösen. Hierfür müssen sie aufgespürt und noch einmal durchlebt werden, bevor wir sie ein für allemal verabschieden können. Ohne kurze Bewusstwerdung des Schmerzes ist Heilung nicht möglich.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie stattdessen, sich auf Ihre Innere Welt zu konzentrieren und körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken oder innere Bilder wahrzunehmen, welche die Hypnose gerade in Ihnen auslöst. Alles, was von alleine kommt, erwächst Ihrem Unterbewusstsein und ist richtig und wichtig. Bitte analysieren Sie es nicht mit Ihrem Verstand, sondern teilen Sie mir alles mit, was Sie erleben.
- Versuchen Sie bitte auch nicht, innerlich zu analysieren, was ich gerade sage, und warum ich das wohl gerade sage. Bleiben Sie neutral, beobachtend und neugierig.
- Machen Sie sich bitte auch während des Prozesses keine Gedanken darüber, in welcher Trancetiefe Sie sich wohl gerade befinden, ob Sie 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 sich in Ihnen bewegt. Ich merke, wenn Sie nicht tief genug sind und bessere mit einer kurzen, erneuten Vertiefung ggf. nach.

- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte beim 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 Behandlungsthema, 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, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu 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 zu Hause 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 Ergebnisse 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 Behandlung 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 Hypnosesitzung 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, könnten eine verstandesgesteuerte Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnosesitzung 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 Hypnosebehandlung berichten können, und dass vorzeitige Gespräche zu Ihrem Nachteil sein könnten.

- 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 wirkt.
- Vermeiden Sie in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder die Einnahme von Medikamenten, die Sie nicht dringend benötigen. Jede, das Bewusstsein beeinflussende Substanz, kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achten Sie bitte darauf, 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 Ihnen Ihr Behandler im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen oder 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 mich.
- 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, Beobachtungen und gute Erfahrungen schriftlich in einem Tagebuch festzuhalten. Notieren Sie darin bitte nur die positiven Veränderungen, die Sie an sich oder Mitmenschen an Ihnen bemerken können. So bleibt der Fokus auf Heilung erhalten. Energie folgt der Aufmerksamkeit, und was sie füttern, wird stark.
- 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. Wir klären dann für Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert oder notwendig ist.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen 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 am sinn- und wirkungsvollsten ist.

Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen.

Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema oder andere Rahmenbedingungen, aufgrund derer Ihr Behandler die für Sie sinnvollste Herangehensweise wählt, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnosebehandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an mich, ich werde 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 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 Hypnose werden keine bewusstseinsstrübenden Trancen eingesetzt. Ausnahme ist das Simpson-Protokoll, in dem freiwillig dem Höheren Selbst die Kontrolle überlassen wird, was in dem Sinne keine Bewusstseinsstrübung ist, sondern eine Bewusstseinsverlagerung.

Der Klient erlebt eine normale Hypnosesitzung durchaus bewusst mit. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnosebehandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind, sondern alles wie gewohnt mitbekommen. Ein phasenweises „Abschweifen“ des Bewusstseins kann zwar passieren (vor allem bei rein suggestiven Hypnosen), ist aber bei interaktiven Hypnosen nicht möglich, da ich Sie anspreche und Sie mir antworten müssen. Bleibt die Antwort aus, hole ich Sie zurück.

Das Bewusstsein mit seinen inneren Sinnen ist in einer normalen Hypnose hellwach, während der Körper mit seinen äußeren Sinnen sozusagen schläft. Nur eine begrenzte akustische Wahrnehmung, um die Stimme des Therapeuten und dessen Anweisungen hören zu können, wird im Außen noch zugelassen. Der Rest wird einfach gewollt weggeblendet. Die in Hypnosepraxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, welches ermöglicht, den zweifelnden und verängstigten Verstand als Torhüter des Unterbewusstseins zurücktreten zu lassen, damit der höheren Intelligenz und inneren Weisheit ermöglicht wird, Blockaden aus dem Weg zu räumen. Der Verstand kann das Problem nicht beseitigen, er IST das Problem. Ausschalten können wir ihn nicht. Er muss, wenn er falsche und schädliche Informationen aufgenommen und abgespeichert hat, vom Gegenteil überzeugt werden, damit er weiß, dass er das, was er bisher getan hat (schützen und blockieren), nun nicht mehr tun muss. Ist das geschehen, fließt die Lebensenergie wieder frei.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, stehe ich Ihnen hierfür gerne zur Verfügung.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer ersten Hypnosebehandlung!

Mit freundlichen Grüßen
Claudia Paschke