

Wichtige Informationen und Hinweise über Ihre Hypnose-Sitzung!!

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

die Hypnose ist eine einfühlsame und zugleich intensive Möglichkeit, Veränderungen zu bewirken und innere Ziele, die man sich gesetzt hat, zu erreichen. Durch den direkten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein, sollte die Hypnose immer mit einer Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden.

In meinem Umgang mit der Hypnose, lege ich sehr großen Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang und achte deswegen auf jedes Detail, welches für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein könnte.

Auf Ihre Mitarbeit wird sehr großen Wert gelegt!! Ihr Verhalten und der Umgang mit der Hypnose kann für die späteren Ergebnisse, von wichtiger Bedeutung sein.

Die Hypnosesitzung findet bei Ihnen zu Hause statt! Die Wirkung kann sich am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einen ungestörten Rahmen, ohne Störfaktoren, stattfinden kann.

Damit Ihre Hypnosesitzung einen optimalen Ablauf und ihre hohe Wirkung entfalten kann, empfehle ich Ihnen das beigelegte Informationsblatt aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen.

Informationen zum Verhalten vor der Hypnose-Sitzung

Bitte machen sie in Ihrem Vorgespräch und in Ihrem Anamnesebogen korrekte Angaben, da ich meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben abstimme. Unkorrekte Angaben führen dazu, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung eingeschränkt oder gar verfehlt werden kann.

- Bitte vermeiden Sie vor Ihrem Hypnose-Termin Stress und Hektik.
- Bitte trinken Sie 3-4 Std. vor dem Termin keinen Kaffee oder koffeinhaltige Getränke, um eine mögliche Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken sie stattdessen ausreichend Wasser. Dies ist gut für Ihr Nervensystem!
- Vermeiden Sie Medikamente einzunehmen, außer Sie werden ausdrücklich auf ärztlichem Rat eingenommen. Bitte informieren Sie mich ,vor Beginn der Hypnose, darüber!

Informationen zum Verhalten während der Hypnose-Sitzung

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer meinen Anweisungen.
- Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen.
- Selbstverständlich können Sie mir jederzeit, während der Hypnose, mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchlaufen möchten, bremsen. Bitte machen Sie dies aber niemals aus reiner Neugier, sondern nur, wenn Sie es wirklich möchten.
- Versuchen Sie sich auf Ihre innere Welt, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken und inneren Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst.

Bei manchen Klienten kann es passieren, dass der Körper, während der hypnotischen Trance, auf ungefährliche Nebeneffekte reagiert. Dazu gehören unter anderem:

- Hustenreiz
- Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut)
- Schluckreiz
- Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen)

Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen. Bei einem Juckreiz dürfen sie sich selbstverständlich kratzen, um diesen zu beseitigen.

Informationen zum Verhalten nach der Hypnose-Sitzung

- Bitte legen Sie ihre Termine im Anschluss so, dass Sie noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung, je nach Behandlungsthema, noch mit Müdigkeit zu rechnen ist. Dies kann zu Beeinträchtigungen Ihres Reaktionsvermögens, im Straßenverkehr, führen!
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss **ca. 72 Std.** einwirken. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern.
- Bitte schlafen sie in den Tagen, nach der Hypnose, ausreichend.
- Beobachten sie Veränderungen und achten sie auf kleinste Details, z.B., Gedanken, Gefühle oder Träume. Häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose eher subtil an und oft können Sie schon kleine Effekte bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen wirkt.
- Vermeiden sie in den 72 Std. nach der Hypnose bitte größeren Mengen an Alkohol oder Medikamente. Diese können die Wirkung der vorangegangenen Hypnose vermindern.
- Sollten sie im Anschluss Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten oder die gewünschte Wirkung stellt sich nicht ein, dann kontaktieren Sie mich bitte.

Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Sitzung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Sitzung!



Jens Albrecht HypnoseCoaching & Training