**Aufklärungsbogen-Hypnose**

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.

Ich lege 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 Hypnose-

Behandlung 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-Behandlung zu

ermöglichen, haben ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich

umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

(Hinweise: 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 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 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.

Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimal erweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei

der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung 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 mir wenn Sie wünschen auch schon im

Vorfeld als E-Mail zusenden, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der

Behandlungszeit optimal profitieren können.

Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten bereits anderweitig in

Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrem anderen Therapeut/Arzt ab ob dieser mit einer

Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht

stattfinden sollte.

Machen Sie Ihrem Hypnose-Therapeut bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte

unbedingt korrekte Angaben – Ihr Therapeut 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 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

die Worte „wehren“ können indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie

gerade bitte, 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

Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

Selbstverständlich können Sie mir 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 Behandlungsthema 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 Therapeut gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; 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 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 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 einen

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 nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Behandler nach ob bei Ihrem

Behandlungsthema 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 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 Hypnose-Sitzung 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 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

Behandlung 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 Behandlung ausreichend zu trinken

(optimal erweise 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 Therapeut im Verlaufe der

Hypnose-Behandlung 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 Therapeut.

Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren

Therapeut um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.

Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen,

stehen wir Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.

Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung

optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit Ihrem Therapeut ab ob ein Behandlungstagebuch 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 Therapeuten und klären Sie ab ob

eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / 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 jeder Anwendung

auf ihr konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinnvollsten bzw. 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 / andere Rahmenbedingungen aufgrund derer Ihr Therapeut die

für Sie sinnvollste Herangehensweise wählt, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise

unterscheiden kann. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte

einfach an Ihren Therapeuten, 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-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 / 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-Behandlung 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 langfristigere Wirkungen als zu sehr

bewusstseinsgetrübte Zustände. Ihr Behandler wird den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und

einleiten.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Hypnosebehandlung!

Mit freundlichen Grüßen

Susanna Rauch

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Tel.: 02241-9587117

E-Mail: susanna.rauch@t-online.de