

## **Infoblatt Hypnose**

### **Was ist Hypnose?**

95% unserer Identität werden von unserem Unterbewusstsein gesteuert, während unser Wachbewusstsein nur 5% ausmacht. Alle Informationen, die jemals in unserem Unterbewusstsein gespeichert wurden, steuern unser Verhalten, unsere Gedanken und Emotionen. Wir sind gefangen in Gedankenmustern, die uns davon abhalten unser gesamtes Potential zu entfalten. Die Hypnose ist ein anerkanntes und effektives Therapieverfahren, mit dem man das Unterbewusstsein direkt ansprechen kann. Der Klient wird dabei in einen Trancezustand versetzt, mit dem man innere Veränderungen in kürzester Zeit erreichen kann.

### **Ist man willenlos in Hypnose?**

Nein, das sind Sie nicht! Sie selbst entscheiden, ob Sie in Hypnose gehen möchten oder nicht. Sie können jederzeit frei darüber bestimmen, ob Sie die Suggestionen annehmen möchten oder nicht. Hypnose ist auch kein Schlaf, Sie sind nicht gelähmt oder gar ohnmächtig. Sie bekommen noch alles mit und können jederzeit eingreifen, wenn Ihnen etwas nicht gefällt.

### **Hinweise zum Verlauf der Hypnosesitzung**

Die Hypnose besteht aus einem ausführlichen Vorgespräch und einer oder mehrerer Einzelsitzungen. Die Einzelsitzungen 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.

### **Hinweise zum Verhalten vor und während der Hypnose**

- Kommen Sie bitte nicht übermüdet oder erschöpft zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Bitte nehmen Sie harte Kontaktlinsen vor der Sitzung heraus, damit Sie besser entspannen können.
- Schalten Sie ihr Handy vorher aus.

# Hypnosetherapie Fulda

- Kein Alkohol- oder Drogenkonsum vor der Sitzung!
- Folgen Sie während der Hypnose bitte meinen Anweisungen, hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen.
- Sie können mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Sie vielleicht auf die Toilette müssen. Das ist kein Problem und ich kann mich darauf einstellen.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder. Versuchen Sie nicht, innerlich zu analysieren, denn das ist Bewusstsein und wir wollen ja mit Ihrem Unterbewusstsein arbeiten. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sich in Ihnen bewegt. Sie können nichts falsch machen.
- Während der Hypnose kann eine Abreaktion stattfinden. Diese äußert sich durch eine starke Gefühlsreaktion wie z.B. weinen und ist völlig normal.

## **Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose**

Ich verwende u.a. ursachen- und ressourcenorientierte Verfahren um Ihre Probleme nachhaltig zu lösen. Die Art und Weise des Veränderungsprozesses verläuft von Klient zu Klient unterschiedlich und ist nicht vorhersagbar. Bei ursachenorientierten Methoden, kann es nach der Sitzung in seltenen Fällen auch mal zu emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen unterschiedlicher Intensität kommen (z.B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, verstärktes Träumen, plötzliches Auftreten von Emotionen, usw.). Diese Reaktionen sind normal und lösen sich in der Regel nach ein paar Tagen selbständig auf.

## **Hindernisse einer erfolgreichen Hypnosesitzung**

### **Wann funktioniert Hypnose nicht?**

Das Bedürfnis für eine Veränderung muss von der betroffenen Person selber kommen. Es nützt nichts, wenn die Ehefrau ihren Mann (oder umgekehrt) schickt. Die Person muss aus eigenem Antrieb diese Veränderung wollen, ansonsten fehlen der nötige Wille und die nötigen Emotionen für die entsprechende Veränderung. Zudem bestünde allenfalls eine innere Ablehnung, welche eine effiziente Behandlung erschweren oder gar unmöglich machen würde. Natürlich soll dies niemanden daran hindern, eine nahestehende Person auf die Möglichkeiten der Hypnose hinzuweisen, denn dies könnte der erste Schritt in die richtige Richtung sein.

### **Starkes Kontrollbedürfnis**

Ein sehr starkes Kontrollbedürfnis resultiert häufig aus der mangelnden Fähigkeit loslassen zu können. Diese Menschen wollen alles „im Griff“ haben, voraus planen, organisieren, steuern, usw. Dahinter kann eine unbewusste Angst vor dem Unbekannten stecken. Verbunden mit der mangelnden Fähigkeit anderen Menschen, wie dem Hypnosetherapeuten, zu vertrauen, wird die Hypnose subjektiv als bedrohlich wahrgenommen. Dadurch entsteht automatisch ein unbewusster, innerer Widerstand, der verhindert, dass die Person in die notwendige hypnotische Trance geht.

### **Überkritischer, rationaler Verstand**

Ein überkritischer, rationaler Verstand äußert sich z.B. darin, dass Menschen alles hinterfragen und nach objektivierbaren, wissenschaftlichen Beweisen suchen. Dies führt zu einer erhöhten Bewusstseinsaktivität, die verhindert, dass die hypnotische Trance zustande kommt. Dies ist vergleichbar mit dem Vorhaben, den Einschlafprozess bewusst zu beschleunigen. Je stärker Ihr Wille ist einzuschlafen, desto länger werden Sie wach bleiben. Je intensiver Sie darüber nachdenken, ob Sie schon in Hypnose sind oder was Sie im hypnotischen Zustand tun sollten bzw. was „richtig“ ist, damit die Therapie erfolgreich ist, desto weniger wird sich der für die Therapie notwendige Bewusstseinszustand einstellen.

### **Kontraindikationen**

Bei folgenden Kontraindikationen darf ich keine Hypnososen durchführen:

- bei geistigen Behinderungen
- bei akuten Psychosen
- bei Alkohol-, Medikamenten-, Schmerzmittel- oder Drogenabhängigkeit
- wenn Sie in den letzten Wochen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten
- bei Thrombose
- bei Epilepsie
- bei schwerwiegenden Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- bei Kindern und Jugendlichen, wenn keine Einwilligung der gesetzlichen Vertreter vorliegt