



Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnose
Verena Kretschmer
Reußenländer Straße 42
08525 / Plauen
Tel. 0176 / 72462066

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Behandlung mit therapeutischer Hypnose

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

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 emotionalen Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer mit **entsprechender Sorgfalt** angewandt werden muss.

In meiner Praxis wird besonders großer Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Hypnose gelegt. Deshalb ist jedes Detail wichtig, 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 angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen.
Bei Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Allgemeine Informationen über Hypnose

- Hypnose ist nach wissenschaftlicher Auffassung die älteste psychotherapeutische Behandlungsmethode überhaupt und zählt bis heute zu den **wirksamsten psychotherapeutischen Behandlungsmethoden**, die sehr viele verschiedene Indikationen von Angststörungen über depressive Verstimmung, von Zwängen bis hin zu Schmerzstörungen, Neurodermitis und Reizdarmsyndrom beinhaltet. **Als sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode muss Hypnose nach eingehender Diagnose mit Bedacht und Sorgfalt angewendet werden. Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte (wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie) und therapeutische sehr wirksame Heilbehandlung.**
- Die Durchführung ist individuell sehr unterschiedlich, 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 Patienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Abarten oder Missbrauch von Hypnose wie z.B. die Showhypnose gesehen und sind möglicherweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist, dass ihre individuelle Hypnose ein klares therapeutisches Ziel verfolgt, das auf sorgfältiger Anamnese und Diagnose aufbaut – während bei missbräuchlichem Einsatz wie der Showhypnose sehr fragwürdige Ziele und Absichten zu Grunde liegen und auf vordergründige Effekte-leider auch oft zum Schaden der Betroffenen – abgezielt wird.
- Bei der therapeutischen Hypnose werden im Gegensatz zur „Showhypnose“ oder „Erfolgshypnose“ zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Patient 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“ oder „willenlos“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann.
- Diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen. Ihr Behandler wird den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

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 Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen). Eine zu hohe Erschöpfung kann die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee, andere koffeinhaltige Getränke oder Alkohol**, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Hypnose nach Alkoholgenuss ist nicht möglich. Trinken Sie am besten **ausreichend Wasser**, damit Ihr Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen.
- Bitte füllen Sie die Fragebögen sorgfältig aus. 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 Behandler ab, ob dieser

mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht angezeigt ist.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen des Behandlers. Hören Sie auf die Stimme Ihres Behandlers und versuchen Sie, seinen Worten zu folgen.**
- Selbstverständlich können Sie Ihrem Behandler während der Hypnose jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden. Versuchen Sie, 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 Behandler 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 möchte. 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 unproblematischer Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Patienten spüren einen Husten- oder Juckreiz, einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen bewirkt werden kann). Häufig sind auch verstärkte Verdauungsgeräusche wahrzunehmen. Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach zu.

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 z.B. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Patienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine gewisse Zeit, 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 Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr eingeschränkt sein könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 – 45 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. Ihr Körper benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen zu verarbeiten und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 2-3 Tagen erkennbar.

- Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Verarbeitungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- **Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch kleinere Mengen Alkohol.**
- Meiden Sie in den ersten Tagen nach der Behandlung **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 Sie (**das ist nicht nur Ihr Gehirn**) die Inhalte der Hypnose noch verarbeiten, kann 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 oder negativen Beeinflussung der Wirkung** führen, da dies laufende Verarbeitungsprozesse beeinflussen kann. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in etwa 3 Tagen oder erst später über die Hypnosebehandlung berichten möchten.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimal stilles Mineralwasser keine alkoholischen Getränke) **und möglichst leicht und gesund zu essen**. Eine **ausreichende Flüssigkeitsversorgung** unterstützt den Körper **bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse**.
- 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 bzw. die Wirkung vollständig aufheben. – Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **ungewöhnliche emotionale oder körperliche Reaktionen** beobachten, die Sie nicht einordnen können, **wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Behandler**.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Behandlung!

Mit freundlichen Grüßen

Verena Kretschmer
Heilpraktikerin für Psychotherapie

gelesen und zur Kenntnis genommen

Datum

Ort

Name