

Patienten-Leitfaden Hypnosetherapie

Liebe Patientinnen und Patienten,

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.

Ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit der Hypnose steht dabei im Mittelpunkt, und auch vermeintlich kleine Details können 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 Wirkungsweise beeinflussen.

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

Lesen Sie deshalb **die folgenden Hinweise aufmerksam und setzen Sie sie bestmöglich um**, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

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

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Behandlung. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Bettina Grill

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte wenn möglich nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit in der Hypnose einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, falls Kaffee bei Ihnen eine sehr stark aufputschende Wirkung hat. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise 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 bitte auch eine Übersicht über **evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente**, die Sie einnehmen. Diese Informationen können Sie mir, wenn Sie möchten, gerne auch schon **im Vorfeld als E-Mail** zusenden.
- 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 er Gründe sieht, die gegen eine Hypnose-Behandlung sprechen.
- Machen Sie bei der Angabe von Daten und Informationen bitte **unbedingt korrekte Angaben** – die Vorgehensweise in der Hypnose baut auf Ihren Angaben auf. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte den **Anweisungen der Therapeutin** und versuchen Sie, **den Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen die Worte der Behandlerin „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als sie Sie gerade bittet, 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 bspw. die Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- Selbstverständlich können Sie Ihrer Behandlerin 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 Ihre Behandlerin gerade

sagt und warum; machen Sie sich auch 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 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 etwa 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.
- Gönnen Sie sich zu Hause nach der Hypnose **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 erkennbar, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführt.
- 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 Sitzung oder Ihr Behandlungsthema** und suchen Sie möglichst auch nicht aktiv nach Informationen zu den Themeninhalten der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch integriert und speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein

arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung die laufende Speicherprozesse beeinträchtigen und **die Wirkung vermindern**. 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 (z.B. bei Rauchentwöhnung).
- Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie dabei auch auf **kleine 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 – auch diese können 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 Sie im Verlauf der Hypnose-Behandlung bekommen. 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 gerne 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.

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 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 / 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 Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Behandlerin, sie 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. Das Ziel der Showhypnose ist es zumeist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen. Sie 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, deren Wirkung aber nicht längere Zeit über die Show hinaus anhält. Bei der therapeutischen / beratenden Hypnose werden deshalb zumeist wenig 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“ des Bewusstseins begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als zu sehr bewusstseinsgetrübte Zustände. Ihre Behandlerin wird den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.
- Therapeutische Hypnose setzt sich somit aus mehreren Faktoren zusammen:
 - o **dem Trancezustand:**
 - einem Zustand körperlicher Entspannung (ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen), in dem das Unterbewusstsein hoch aktiv ist, das Bewusstsein klar ist und der Verstand ruht
 - Aufgrund des Trancezustandes können Informationen, Gedanken oder Gefühle direkt aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche kommen und sehr deutlich wahrgenommen werden.
 - o **den Suggestionen:** Wörtern oder Sätzen, die wir gemeinsam absprechen und die Ihrem Unterbewusstsein heilsame Impulse geben und es auf Ihre Ziele hin ausrichten
 - o **je nach Methode einem Gespräch** über Ihre inneren Erlebnisse, während Sie im Trancezustand sind
 - Sie sind während der gesamten Hypnose grundsätzlich in der Lage, zu sprechen und Dinge zu äußern, die Ihnen wichtig sind.
 - Sie können dabei steuern, was Sie aussprechen möchten und was nicht, Sie sind keineswegs „willenlos“ oder „plaudern Dinge aus“.
 - o **Sie haben die Kontrolle!** Sollten Sie irgendetwas während der Hypnose als unangenehm empfinden, können Sie die Hypnose jederzeit von sich aus beenden.