



Informationen für Ihre Hypnotherapie

Sehr geehrte Klienten, sehr geehrte Klientinnen,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um Veränderungen herbei zu führen und ihre Ziele zu erreichen.

Sie bietet einen direkten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Deshalb wird die Hypnose von mir mit aller notwendigen Ernsthaftigkeit und Sorgfalt durchgeführt.

In meiner Praxis lege ich Wert auf einen professionellen und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose. Um die Wirksamkeit der Hypnose zu gewährleisten und um Schaden von Ihnen abzuwenden, stehen Sie während der Behandlung unter meiner Beobachtung.

Auch ihre Mitarbeit und ihr Verhalten vor, während und nach der Behandlung wird entscheidend zum Erfolg der Hypnotherapie beitragen.

Um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen, ist es hilfreich, sich die nachfolgenden Verhaltensweisen gut durchzulesen und sich natürlich, im optimalen Fall, auch daran zu halten.

Es gibt Themen die sind schnell bearbeitet (1-2 Sitzungen) Andere dauern. Genauso ist es mit den Zeitabständen zwischen den Sitzungen, mal wöchentlich, mal alle 3 Wochen.

Generell gilt:

Je chronischer der Verlauf, desto langwieriger die Therapie. Es gibt aber auch Fälle, wo das Symptom nach einer einzigen Stunde verschwunden ist.



Verhalten vor der Hypnose

Bitte vermeiden sie Hektik und Hetze, um den Termin wahrzunehmen und erscheinen sie rechtzeitig.

Bitte trinken sie 3 Stunden vor Termin keinen Alkohol, Kaffee oder Cola mehr, stattdessen lieber Tee oder Wasser. Flüssigkeit ist sehr gut für Ihr Nervensystem.

Bitte füllen sie den Hypnoseanamnesebogen in Ruhe vorher aus und bringen sie diesen mit.

Machen sie korrekte Angaben auf dem Hypnoseanamnesebogen.

Verhalten während der Hypnose

Bitte folgen sie während der Hypnose meiner Stimme, folgen sie geistig meinen Worten, experimentieren sie nicht während der Hypnose, indem sie sich gegen die Worte „wehren “ oder mich austesten wollen. Durch diesen Prozess kann die Hypnosewirkung ausbleiben.

Nehmen sie stattdessen lieber eine innere „Beobachterposition “ ein. Versuchen sie, ihre innere Welt, ihre körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken zu erkunden. Begeben sie sich auf eine Reise. Seien sie neugierig, was passiert, wie sie sich fühlen, was sich in ihnen bewegt.

Denken sie nicht darüber nach, wie Hypnose sein sollte, was sie darüber schon gehört, gelesen oder gesehen haben, ob es funktioniert und wie es bei Ihnen sein wird. Das sind alles Gedanken, die sie stören können und von Ihrem Hypnoseziel entfernen.



Aufgrund der Entspannung in der Hypnose gibt es einige Trancephänomene, die ich hier nennen möchte:

- Hustenreiz
- Juckreiz (die Feindurchblutung ist angeregt)
- Lachanfall (Glückshormone)
- verstärkten Schluckreiz (Entspannung setzt mehr Speichelsekretion frei)
- zucken von Finger, Arm ,Fuß (durch Entspannung wird das Nervensystem die überschüssige Energie los)

Bitte unterdrücken sie von diesen Trancephänomenen nichts, umso schneller sind sie vorbei.

Verhalten nach der Hypnose

Optimal wären die folgenden Verhaltensweisen:

- Vermeiden sie Termine im Anschluss (Zeit zum vollständigen Wachwerden)
- Spaziergang von ca. 15 min, bevor sie ins Auto steigen
- keine längere Autofahrt (Unfallgefahr durch Entspannungsmodus)
- Ruhe, damit Hypnose gut nachwirken kann
- Geduld (Hypnose Wirkung kann noch 72 Stunden nachwirken, Veränderungen erst nach 1 – 3 Tagen möglich)
- ausreichend Schlaf (zur optimalen Wirkung)
- meiden sie Gespräche über ihre Hypnosesitzung und deren Themen, nichts darüber lesen oder googlen. (Ihr Gehirn speichert die Hypnoseinhalte, andere Hypnosethemen können ihr Unterbewusstsein irritieren, Hypnosewirkung kann gemindert werden)
- keine bewusstseinsverändernden Mittel



- ausreichend gutes stilles Wasser trinken (Gehirn kann besser die Hypnose verarbeiten)
- Bei Fragen, direkt an mich wenden (auch bei emotionalen, nicht einzuordnenden Reaktionen)

Behandlungsausschluss

Schwere Suchterkrankungen, Akute psychotische Zustände (Manie, Schizophrener Schub), antisoziale Persönlichkeitsstörungen (da diese durch Hypnose kaum beeinflussbar sind) schwere Borderline Störung, schwere narzisstische Störungen

Sollten sie Fragen zu dem Hypnoseablauf haben, sprechen sie mich bitte direkt an.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und Ihrem Anliegen!

Und Wünsche viel Erfolg in Ihrer Hypnotherapie!

Ihre Yvonne Fuchs



Heilpraktikerin Yvonne Fuchs

www.fuchs-heilpraktiker.de