



Wichtige Informationen und Hinweise

Hallo,

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.

In meiner Praxis lege ich 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 **deine Mitarbeit** erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose- Behandlung ist wichtig.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximal Wirkung** deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die du bitte beachten und umsetzen sollst.

Hinweise zum Verhalten:

- Komme bitte **rechtzeitig** zu deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.
- Komme bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin, du sollst dich entspannen und nicht einschlafen.
- Fülle den Anamnesefragebogen so gut wie möglich (gerne mir deinen Eltern) aus. So kann ich mich schon auf dich einstellen und mir überlegen, was dir am Besten hilft. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folge während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**
- Höre **auf meine Stimme** und versuche **den Worten geistig zu folgen**
- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose indem du beispielsweise austestest, ob du dich gegen meine Worte „wehren“ kannst, indem du dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst oder indem du aus reiner Neugier testest, ob du die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen kannst. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend

mindern.

- Selbstverständlich kannst du mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, wenn dir etwas unangenehm sein sollte.
- Versuche, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben wie Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen.
- Versuche dich auf innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst. Lasse die Hypnose einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt.
- Sei dir sicher, dass ich nichts sagen oder verlangen werde, was deine persönlichen Grenzen verletzt oder dir Schaden zufügen könnte.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose-Behandlung

- Lege deine Termine im Anschluss bitte so, dass du **etwas Zeit für dich hast, um, wieder vollkommen wach zu werden**. Nach der Hypnose fühlen sich viele wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Gönn dir nach der Hypnose wenn du zu Hause angekommen bist **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**.
- Lasse die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken**, bevor du die genaue Wirkungen überprüfst. 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 Veränderungen durchführen kann, erkennbar.
- Achte 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.
- Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose-Behandlung oder Ihr Behandlungsthema**. Weise dein Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass du in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten kannst.
- Beobachte dich auf Veränderungen und achte 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 dir arbeitet.
- **Trinke ausreichend** in den nächsten Tagen. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Solltest du im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die du nicht einordnen kannst, **rufe mich bitte an**.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, rufe mich bitte ebenfalls an
- Je mehr du glaubst, dass die Hypnose dir hilft, desto mehr hilft sie!

Wenn du noch Fragen hast, stelle sie mir bitte. Es ist wichtig, dass du dich Wohl fühlst.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit deiner Hypnose-Behandlung!

Liebe Grüße

Sabine Knezevic