



Wichtige Informationen und Hinweise

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

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 **Ihre Mitarbeit** erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist wichtig.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximal Wirkung** Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie bitte beachten und umsetzen sollten.

Hinweise zum Verhalten:

- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin, Sie sollten sich entspannen und nicht einschlafen.
- Füllen Sie den Anamnesefragebogen so gut wie möglich aus. So kann ich mich auf Sie einstellen und mir überlegen, was Ihnen am Besten hilft. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**
- Hören Sie **auf meine Stimme** und versuchen Sie **den Worten geistig zu folgen**
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen 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 mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, wenn Ihnen etwas unangenehm sein sollte.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben wie Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen.
- Versuchen sie sich auf innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- Sei sie sicher, dass ich nichts sagen oder verlangen werde, was Ihre persönlichen Grenzen verletzt oder Ihnen Scha-

den zufügen könnte.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose-Behandlung

- Legen Sie Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie **etwas Zeit für sich haben, 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.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zu Hause angekommen sind, **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken**, bevor Sie die genaue Wirkungen überprüfen. 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.
- 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 Hypnose-Behandlung oder Ihr Behandlungsthema**. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnosebehandlung berichten können.
- Beobachten Sie sich auf Veränderungen und achten Sie auf **kleinste Details** (Gedanken, Gefühle, Träume)- häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose **sehr subtil an** und in der Regeln sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- **Trinken Sie ausreichend** in den nächsten Tagen. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die Sie nicht einordnen können, **rufen Sie mich bitte an**.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, rufen Sie mich bitte ebenfalls an.
- Je mehr Sie glauben, dass die Hypnose Ihnen hilft, desto mehr hilft sie!

Wenn sie noch Fragen haben, stellen Sie sie mir bitte. Es ist wichtig, dass Sie sich Wohl fühlen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Behandlung!

Liebe Grüße

Sabine Knezevic