



Liebe(r) Kunden*innen,

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 entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte. In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose. Deshalb achte ich auf jedes Detail, dass für

die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann. Deine Mitarbeit ist erforderlich, denn Dein Verhalten und Dein Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist von entscheidender Bedeutung.

Ich habe Dir einige Informationen zusammengestellt, um ein optimales Ergebnis erzielen zu können. Bitte lese Dir die folgenden Hinweise aufmerksam durch.

Bitte beachte diese Hinweise in den folgende 72 Stunden!

- Vermeide Gespräche über die Hypnose-Sitzung und versuche Dich nicht mit dem Themeninhalt zu beschäftigen. Gespräche oder Gedanken an die Sitzungsinhalte können zu einer deutlichen Minderung der Hypnosewirkung führen.
- Achte auf ausreichend Schlaf - Dein Gehirn führt viele Tiefenspeicherungsprozesse durch.
- Lasse Deinem Gehirn genügend Zeit! Nach 72 Stunden kannst Du die Hypnose überprüfen.
- Gönn Dir Ruhe und lass die Hypnose wirken. Vermeide Hektik und konzentrierte Beschäftigungen im Anschluss an die Sitzung.
- Solltest Du Symptome oder emotionale Reaktionen nach der Hypnose bemerken und sie nicht einordnen können, melde Dich direkt bei mir!
- Verzichte auf Medikamente, die Du nicht benötigst. Auf größere Mengen an Alkohol solltest Du ebenfalls verzichten. Jede Einnahme von Medikamenten oder bewusstseinsbeeinflussenden Genussmitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Trinke ausreichend und achte auf Deine Flüssigkeitsversorgung. Mit genügend (stillen) Wasser unterstützt Du Dein Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozesse. Zusätzlich beschleunigst Du die Verarbeitung der mentalen Prozesse.
- Bitte halte Dich immer an die Verhaltensempfehlungen. Abweichungen können zu einer Beeinflussung oder Minderung der Wirkung der Hypnose führen oder sogar die Wirkung vollständig aufheben.



Hypnosepraxis Eilenriede

Verhalten vor der Hypnose

Komme bitte rechtzeitig zu Deinem Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld. Vermeide es übermüdet oder zu erschöpft zum Termin zu kommen. Erschöpfung kann die Aufnahmefähigkeit einschränken.

Trinke bitte zwei bis drei Stunden vor Deinem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke. Stattdessen solltest Du ausreichenden Wasser trinken, damit Dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.

Nehme bitte keine Medikamente ein, die Du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest. Fasse Deine zu behandelnden Themen optimaler Weise schon im Vorfeld zusammen. Dafür habe ich für Dich einen vorgefertigten Anamnesebogen erstellt. Du findest ihn auf meiner Webseite unter der Rubrik „Downloads“.

Ärztliche Behandlung

Befindest Du Dich in einer ärztlichen oder psychologischen Behandlung? Kläre vorher ab ob eine Hypnose sinnvoll ist.

Verhalten während der Hypnose

Entspanne Dich und versuche meiner Stimme zu folgen. Aufgrund der entspannenden Wirkung kann es durch aus zu Husten oder Juckreiz kommen. Dies ist eine natürliche Reaktion, die Du nicht unterdrücken solltest.

Verhalten nach der Hypnose

Lege Deine Termine im Anschluss bitte so, dass Du noch etwas Zeit hast, wieder vollkommend wach zu werden, bevor Du zum Beispiel Auto fährst.

Solltest Du im Anschluss an die Hypnose emotionale Reaktionen beobachten oder die gewünschte Wirkung nicht eintreten, wende Dich direkt an mich. Dies gilt natürlich auch für alle anderen Fragen.