

## Gegenanzeigen

In bestimmten Fällen sollte Hypnose gar nicht oder nur unter größter Vorsicht angewandt werden. Bitte informieren Sie die Praxis darüber, wenn einer der folgenden Gründe vorliegt:

- Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall vor weniger als sechs Monaten
- Thrombosen
- Depressionen
- Epilepsie/ Anfallsleiden
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z.B. Morbus Parkinson)
- Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- schwere psychische Erkrankungen (z.B. Schizophrenie, bipolare Störungen etc.)
- geistige Behinderungen
- Schwangerschaft
- Angst vor der Hypnose, religiöse Bedenken
- bei Minderjährigen ist die Einwilligung der gesetzlichen Vertreter in die Behandlung notwendig

Für Klienten mit Migräne oder AD(H)S ist es manchmal etwas schwieriger, einen Hypnosezustand zu erzeugen und aufrecht zu erhalten. Mehrere Sitzungen fördern aber oft die Fähigkeit zu Konzentration und Entspannung und können so zu einer Minderung der Symptome beitragen.

Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Hypnose bei Ihnen anwendbar ist, sprechen Sie uns gerne an.

Die Behandlung erfolgt durch **Petra Tybusch**, Erwachsenenpädagogin (M.A.), Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und ausgebildete Hypnotiseurin (TMI).

## Was ist Hypnose?

### Hypnose ist...

- kein Schlaf/ Ohnmacht/ Bewusstlosigkeit
- ein veränderter Bewusstseinszustand
- Verschiebung der Aufmerksamkeit
- Zugang zum Unterbewusstsein
- sehr angenehm
- eine therapeutische Maßnahme

Die therapeutische Hypnose ist eine ebenso sanfte wie intensive Möglichkeit, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und wird deshalb in einer seriösen Praxis mit Ernsthaftigkeit und großer Sorgfalt angewandt.

Sie können viel dazu beitragen, dass Ihre Hypnosesitzung optimal abläuft und eine maximale Wirkung erzielt. Bitte lesen Sie sich diese Informationen deshalb sorgfältig durch und beachten Sie die Hinweise aus diesem Blatt und die Informationen, die sie evtl. von Ihrer Behandlerin zusätzlich am Telefon oder schriftlich erhalten.

Sollten Sie Fragen zur therapeutischen Hypnose haben, sprechen Sie gerne das Praxisteam an. Wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Wir freuen uns...

...auf Ihren Anruf: 0 43 22 / 51 53...

...oder Ihre Email:

info@kommunikationstrainerin.com

...oder Ihren Brief:  
Völker + Tybusch GbR  
Training und Beratung  
Bahnhofstraße 46a  
24582 Bordesholm

www.kommunikationstrainerin.com

## Patienteninformation

## Therapeutische Hypnose

 **Völker + Tybusch GbR**  
Training und Beratung

## Vor dem Hypnosetermin

Bitte kommen Sie **rechtzeitig** und ausgeruht zu Ihrem Hypnosetermin, damit Sie nicht unnötig gestresst und erschöpft sind. Für eine wirksame Hypnosebehandlung sollten sie konzentriert und aufnahmefähig sein.

Bitte trinken Sie 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke**, und nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollen.

Um die Behandlungszeit optimal ausnutzen zu können, fassen Sie in Ruhe zu Hause zusammen, **welche Behandlung Sie wünschen** bzw. **welche Ziele Sie mit der Hypnose erreichen möchten**. Hilfreich ist es auch, wenn Sie eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen, erstellen. Diese Informationen können Sie uns auch gerne schon im Vorfeld, z.B. als Email, zusenden, so dass Sie einen optimalen Nutzen von der Behandlungszeit haben. Falls Sie wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung sind, **klären Sie bitte möglichst vorab mit Ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist** oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.

Machen Sie Ihrem Hypnose-Behandler bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte **unbedingt korrekte Angaben** – Ihr Behandler stimmt seine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und geht davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

## Während des Hypnosetermins

Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen Ihres Behandlers**. Hören Sie **auf die Stimme Ihres Behandlers** und versuchen Sie, **seinen Worten geistig zu folgen**.

**Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten ob Sie sich gegen die Worte „wehren“ können, indem Sie sich gezielt etwas anderes vorstellen als es der Hypnosetext vorgibt, 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 während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte.

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 Hypnotiseurin gerade sagt oder warum sie es sagt. 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 während der Hypnose auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz, einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz. 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).

## Nach der Hypnose

Planen Sie Ihre Folgetermine bitte mit einem zeitlichen Polster zu Ihrem Hypnosetermin und **vermeiden Sie direkt im Anschluss an die Hypnose lange Autofahrten**. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch einige Minuten, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen. Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**.

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, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar. Ausreichender Schlaf ist deshalb förderlich für die Hypnosewirkung.

Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema** und **beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnoseseitzung, da dies zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen kann. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. darauf hin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnosebehandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten.

Stellen Sie die Wirkung in diesen ersten 72 Stunden **„nicht auf die Probe“**. Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie 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 Ihnen arbeitet.

**Vermeiden Sie** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamenten**, die Sie nicht dringend benötigen.