

Heilkundliche Praxis für Psychotherapie und Hypnose

Yvonne Patek
Neuwerkstraße 9
99084 Erfurt

Tel: 0361-601 77 066 oder 0179-793 92 99
mail@psychotherapie-patek.de
www.psychotherapie-patek.de

Steuer - Nr.: 151/ 255/ 07325

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnosebehandlung

Sehr geehrte(r) Klient(in), Sehr geehrte(r) Patient(in),

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 Hypnosebehandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung **am besten und schnellsten** entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkungsweise beeinflussen.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich **folgende Hinweise** zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte **aufmerksam lesen und bestmöglich umsetzen**.

Vielen Dank!

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnosetermin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet/ zu erschöpft zum Termin (außer Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen **ausreichend Wasser**, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten **bereits anderweitig in Behandlung befinden**, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung nicht stattfinden sollte.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**.
- Hören Sie **auf meine Stimme** und versuchen Sie, **meinen Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose, indem Sie zum Beispiel austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen, als worum ich Sie bitte, sich vorzustellen oder indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen, 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 falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten bremsen, tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier oder Trotz, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.
- 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 ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben – all dies sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. 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 bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Menschen spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut, einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, welche durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann. 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. Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie **noch etwas Zeit haben, um wieder vollkommen wach zu werden**, bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Nach der Hypnosebehandlung fühlen sich viele Menschen wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen munter fühlen.
- **Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnosebehandlung bitte zu lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Ggf. ist es empfehlenswert öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.
- Wenn es möglich ist, gönnen Sie sich nach der Hypnosebehandlung **etwas Ruhe**, damit diese **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss kann die Entfaltung der Wirkung der Hypnosebehandlung einschränken.
- Lassen Sie die Hypnosebehandlung 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. Achten Sie daher in den Tagen nach der Hypnosebehandlung auch darauf ausreichend zu schlafen.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnosebehandlung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosebehandlung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnosebehandlung noch speichert, kann eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnosebehandlung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnosebehandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.
- Stellen Sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden **„nicht auf die Probe“** - zu frühe Tests, ob sich schon etwas verändert hat, können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.
- Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auf **kleinste Details** (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnosebehandlung **sehr subtil an** und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnosebehandlung in Ihnen arbeitet.
- **Vermeiden Sie** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnosebehandlung nach Möglichkeit **Alkohol, Nikotin oder Medikamente**, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel können die Wirkung der Hypnosebehandlung hemmen.

- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimalerweise Wasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnosebehandlung **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die Sie nicht einordnen können, **wenden Sie sich bitte direkt an mich**.
- Sollte die Wirkung der Hypnosebehandlung nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung** Ihrer Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich ebenfalls zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse **schriftlich zu erfassen**, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit mir ab, ob ein **Behandlungstagebuch** für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen/ Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie **einzelne Punkte dieses Informationsbogens nicht eingehalten haben** und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnosebehandlung beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an mich und wir klären ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert/ notwendig ist oder nicht.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer **Hypnosebehandlung!**

Freundliche Grüße

Yvonne Patek