



Sandra Ertl Zentrum für
Heilung Essence Mediales Heilen

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

auf den folgenden Seiten habe ich einige Informationen zusammengetragen, die Ihnen dabei helfen sollen, sich auf Ihre Hypnose-Behandlung vorzubereiten.

In meiner Praxis lege ich sehr großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Hypnose und versuche im Vorfeld alle Details zu berücksichtigen, die wichtig für die Wirksamkeit der Hypnose sind.

Da Ihre Mitarbeit einen Teil des Erfolges ausmacht, ist auch Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung von entscheidender Bedeutung.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu erzielen, bitte ich Sie, die nachfolgenden Seiten mit den Hinweisen zum Verhalten vor, während und nach der Hypnose sorgfältig durchzulesen, zu beachten und umzusetzen.

Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie aber gesondert darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen geben.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Sie sollten nicht übermüdet oder erschöpft zum Termin erscheinen es sei denn, dass Sie speziell wegen Schlafstörungen oder Erschöpfungszuständen die Hypnose-Behandlung in Anspruch nehmen wollen, ansonsten können diese Zustände die Aufnahmefähigkeit für die Suggestionen in vielen Behandlungsbereichen einschränken.
- Sie sollten 3 - 4 Stunden vor Ihrem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, da dies eventuell verhindern kann, dass der nötige Trancezustand erreicht wird. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser.
- Selbstverständlich sollten Sie vorher auch keine Drogen oder Alkohol konsumieren. Sie sollten nur Medikamente einnehmen, die Sie von Ihrem Arzt verordnet bekommen haben.
- Um die Behandlungszeit optimal auszunützen, ist es von Vorteil, wenn Sie im Vorfeld eine Übersicht über Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die Sie einnehmen, erstellen. Sie haben die Möglichkeit, diese auch vorab per E-Mail an mich zu senden.
- Falls Sie sich wegen des Themas, welches in der Hypnose behandelt werden sollte, bereits in anderweitiger Behandlung befinden, sollte dies unbedingt mit dem Behandler (Arzt, Psychiater usw.) abgesprochen werden, um abzuklären, ob von einer Hypnose-Behandlung aus irgendwelchen Gründen abzusehen ist.
- Ich bitte Sie ebenfalls bei dem Vorgespräch im Rahmen der Anamnese unbedingt korrekte Angaben zu machen, denn nur so kann ich meine Vorgehensweise optimal abstimmen. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können unter Umständen die Wirkung einschränken oder gar zu Ihrer Verfehlung führen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose meinen Anweisungen
 - Versuchen Sie bitte nicht zu experimentieren, indem Sie austesten, ob Sie sich während der Hypnose gegen meine Worte „wehren“, die Hypnose selbständig auflösen oder die Augen öffnen können. Im Prinzip wäre dies alles möglich, denn Sie sind ja nicht mein „willenloses Opfer“, aber solches Verhalten kann im Zweifel die Wirksamkeit mindern oder unter Umständen aufheben.
 - Selbstverständlich ist es während der Behandlung jederzeit möglich mit mir zu sprechen, falls Ihnen z.B. etwas unangenehm ist, Sie über bestimmte Themen nicht sprechen möchten oder Sie müssen einfach nur auf die Toilette.
 - Versuchen Sie auch nicht, während der Hypnose zu analysieren: z.B. welche Trancetiefe Sie vielleicht haben oder Sie haben vorher bereits über bestimmte Hypnose-Behandlungen gelesen oder gehört und wundern sich warum Ihre Sitzung anders verläuft. Versuchen Sie einfach eine unvoreingenommene „Beobachterposition“ einzunehmen und sich auf Ihre Gedanken, Emotionen, körperliche Empfindungen und inneren Bilder einzulassen.
- Hypnose-Behandlungen sind immer auf den jeweiligen Klienten zugeschnitten

und nicht standardisiert, sodass Ihr Erlebnis von anderen Erzählungen abweichen kann.

- Aufgrund des Trancezustandes können bei Ihrem Körper einige Effekte auftreten.

Diese sind aber vollkommen ungefährlich. Bei einigen Klienten tritt ein Juckreiz auf (da in Hypnose der Körper oft besser durchblutet ist), manche spüren einen Hustenreiz, andere einen erhöhten Schluckreflex oder auch einen starken Lachreiz (in hypnotischer Trance ist es teilweise so, dass Glückshormone ausgeschüttet werden).

Versuchen Sie, diese Reaktionen nicht zu unterdrücken, sondern wenn es Sie juckt, kratzen Sie sich, wenn Sie Lachen müssen, lachen Sie. Jeder Widerstand könnte dazu führen, die Trancetiefe zu stören oder zu mindern; geben Sie also diesen Empfindungen lieber nach, denn meist führt es dazu, dass Sie anschließend schneller in eine tiefere und intensivere Trance fallen.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Falls Sie im Anschluss noch Termine wahrnehmen müssen, achten Sie darauf, dass Ihnen noch genügend Zeit bleibt wieder vollkommen wach zu werden. Einige Klienten fühlen sich nach der Hypnose so, als wären sie gerade aus einem Mittagsschlaf erwacht, und benötigen noch etwas Zeit, um sich wieder vollkommen wach und fit zu fühlen. Es empfiehlt sich daher, wenn es Ihnen möglich ist, lange Autofahrten im Anschluss zu vermeiden und eher auf öffentliche Verkehrsmittel auszuweichen oder sich fahren zu lassen.
 - Da eine Hypnose-Behandlung nicht sofort ihre komplette Wirksamkeit entfaltet, sondern sich in einem Zeitraum von 72 Stunden erst entwickelt, ist es generell ratsam während dieses Zeitraums nicht intensiv darüber nachzudenken oder zu recherchieren, ob dies bereits eingetreten ist. Sie sollten ebenfalls in diesen 72 Stunden Gespräche, über die Hypnose-Sitzung oder die Themen, die behandelt wurden, meiden. Das Gehirn benötigt diese Zeit, um hypnotische Suggestionen abzuspeichern und zu verarbeiten.
 - Achten Sie darauf, dass Sie in diesen 72 Stunden für ausreichend Schlaf sorgen, da im Schlaf die Verarbeitung der Hypnose-Behandlung optimiert wird.
 - Vermeiden Sie es auch während dieses Zeitraums von 72 Stunden größere Mengen Alkohol, Drogen oder auch Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen, einzunehmen. Jede Einnahme von bewusstseinsverändernden Medikamenten oder Genussmitteln kann die Wirkung der Hypnose hemmen oder gar aufheben.
 - Sie sollten in den kommenden Tagen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (optimalerweise stilles Wasser), da Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem dadurch unterstützt werden die Prozesse zu verarbeiten.
- Falls Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an mich, ich stehe Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.



Sandra Ertl Zentrum für
Heilung Essence Mediales Heilen