

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Sitzungen



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 unserer Praxis legen wir großen Wert auf einen **sicheren und verantwortungsvollen Umgang** mit der Hypnose und achten 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 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 Wirkweise beeinflussen.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** Ihrer Hypnose-Sitzung zu ermöglichen, haben wir einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Wir empfehlen deshalb, die Folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Sitzung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Es grüßt Sie herzlich

Michael Czerwinski

Was ist Hypnose?

In der Hypnose hilft der Coach dem Klienten, in einen **Trance-Zustand** zu kommen. Die Trance ist so etwas wie ein menschliches Urphänomen - **jeder Mensch** hat grundsätzlich die Fähigkeit, in Trancezustände zu kommen. Der Körper und Geist braucht nach allem, was man heute weiß, solche Zustände, um sich zu regenerieren und Erlebtes zu integrieren. Daher gehen gesunde Menschen „von allein“ mehrmals am Tag in eine leichte Trance - meist, ohne dies zu bemerken.

Die Hypnose ist also ein Verfahren, das eine **natürliche Fähigkeit** des Klienten nutzt, um bei **erwünschten Veränderungen** zu unterstützen. Anders als bei den „natürlich“ eintretenden, kleinen Trancen während des Tages kann die **hypnotische Trance sehr tief** sein, zum Beispiel bis zur völligen Schmerzunempfindlichkeit. Nicht für alle Themen ist jedoch eine tiefe Trance notwendig - Klienten sind häufig erstaunt, dass sie nicht das Gefühl hatten, während der Sitzung „weggetreten“ oder „eingeschlafen“ zu sein. Für die meisten Themen **reicht eine leichte Trance**, in der der Klient sich hellwach und ganz fokussiert fühlt, völlig aus. Auch in diesem Zustand ist das Unterbewusste des Klienten ausreichend geöffnet, um heilsame Veränderung einleiten zu können.

Egal in welcher Trancetiefe - der Klient verliert, anders als in der „Showhypnose“, die leider in der Öffentlichkeit das Bild von Hypnose prägt, **niemals die Kontrolle**. Auch in einer sehr tiefen Trance, in der der Klient die Sitzung nicht mehr bewusst mit erlebt, wacht das Unterbewusste darüber, dass alles, was geschieht, im Sinne des Klienten ist. Instruktionen, die nicht passen oder sogar Schwierigkeiten beim Klienten auslösen könnten, werden entweder ignoriert oder führen sogar zum Abbruch der Trance („Aufwachen“). Befürchtungen vor Kontrollverlust sind also völlig unbegründet.

Das von mir angewandte Verfahren der Hypnose gliedert sich in **mindestens zwei Teile**:

- **Entspannungshypnose**

In der ersten Sitzung wende ich stets das Verfahren der Entspannungshypnose an („Leerhypnose“, so genannt, weil außer der Entspannung, die sich in der Hypnose ohnehin einstellt, keine weiteren Inhalten suggeriert werden). In dieser Sitzung lernt der Klient die **Selbsthypnose**, die von ihm in der Folgezeit konsequent angewendet werden sollte. Auf diese Weise lernt der Klient, mit jeder Sitzung und jeder Selbsthypnose immer **schneller und tiefer in Trance zu gehen**, so dass Behandlungen zu konkreten Themen effizienter und erfolgreicher angegangen werden können. Als „Nebeneffekt“ lösen sich viele Probleme häufig schon durch die höhere Selbstaufmerksamkeit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit, die sich durch die Entspannungshypnose **auf ganz natürliche Art und Weise** einstellt.

- **Suggestive und Analytische Hypnose**

Wenn es im Weiteren darum geht, **konkrete Themen** zu behandeln oder **Coaching** unter Hypnose anzuwenden, arbeite ich entweder mit **Suggestionen** (Anweisungen, die direkt an das Unterbewusste gegeben werden) oder mit der **Analytischen Hypnose**, deren Ziel es ist, dass der Klient die **Ursachen und Gründe** für sein nicht erwünschtes Verhalten versteht und sich in der Trance **Optionen zur Veränderung** selbst erarbeitet. Häufig kommt auch eine Kombination aus beidem zur Anwendung. Das konkrete Vorgehen ist dabei stark abhängig vom bearbeiteten Thema und kann (auch bei gleichen Themen) **individuell sehr unterschiedlich** sein.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte **nicht übermüdet / zu erschöpft** zum Termin (außer natürlich 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.
- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine **Übersicht** zu haben, welche Behandlung genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.
- Erstellen Sie hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. **Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente**, die Sie einnehmen. Diese Informationen können Sie uns wenn Sie wünschen auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden, dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass Sie von der Behandlungszeit optimal profitieren können.
- 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 Coach ab ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie uns bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte **unbedingt korrekte Angaben** – wir stimmen unsere Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehen 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.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer den Anweisungen Ihres Coachs.
- Hören Sie auf die Stimme Ihres Coachs 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 des Coachs „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als er Sie gerade bittet, sich vorzustellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen 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 Ihrem Coach 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, 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 Ihr Coach gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; 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 das 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 Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die 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**, wieder vollkommen wach zu werden bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte **zu lange Autofahrten**, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Coach nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, etwas **Ruhe**, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- 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.
- 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-Sitzung** oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnoseseitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung 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 Hypnose-Behandlung 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 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 Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.

Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die Ihnen Ihr Coach im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen** beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Coach.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Coach um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen, stehen wir Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit Ihrem Coach ab, ob ein Behandlungstagebuch für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an Ihren Coach und klären Sie ab ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.