

## **Hinweise für Sie, vor der Hypnose**

Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke. 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.

Sie können gerne Ihre zu behandelnden Themen schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammenfassen, 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 mir wenn Sie möchten auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden. Eine mögliche Hilfestellung dazu finden Sie unter dem Menüpunkt; Formulare.

Sollten Sie sich wegen Ihres 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 Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.

## **Hinweise für Sie, während der Hypnose**

Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Entspannung auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte 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). 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 Symptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann stören und die Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome.

Selbstverständlich können Sie mich während der Hypnose jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten, bremsen.

## **Hinweise für Sie, nach der Hypnose**

Trinken Sie nach der Hypnose ausreichend Flüssigkeit und wenn möglich, vermeiden Sie eine lange Autofahrt. Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum am selben Tag um alles in Ruhe wirken zu lassen. Das Erlebte entfaltet sich in Ihrem Unterbewusstsein die folgende 72 Stunden. Diese erste kleine, innere Welle löst dann die weiteren, positiv verändernden aus.