

Liebe Klientin, lieber Klient,

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 **deine Mitarbeit** erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose- Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Um einen **optimalen Ablauf** und eine **maximale Wirkung** Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest.

Ich empfehle deshalb, **die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen**, damit deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

(Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich dich darauf aufmerksam machen und dir ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komm bitte **rechtzeitig** zu deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.
- Komm bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich du möchtest die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trink bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keine übermäßigen Mengen an Kaffee oder anderen koffeinhaltige Getränke** und nimm keine Drogen oder Alkohol zu dir, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trink stattdessen **ausreichend Wasser**, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nimm keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollst.
- Trage nach Möglichkeit während der Hypnose **keine harten Kontaktlinsen** und schalte dein **Handy ganz aus**. Bitte kau während der Hypnose **kein Kaugummi**.
- Füll bitte vorab den Anamnesebogen aus und schick ihn mir zu (am besten per E-Mail) oder bring ihn zur Sitzung mit, um eine Übersicht zu haben, **welche Behandlung genau du wünschst** und **welche Ziele du konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchtest**.
- Für den Fall, dass du nicht über dein Thema sprechen möchtest, notiere das bitte auf dem Anamnesebogen. Auch für diesen Fall gibt es eine geeignete Hypnosemethode.
- Mach bei allem was du ausfüllst aber bitte **unbedingt korrekte Angaben** – ich stimme meine Vorgehensweise auf deine Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.
- Solltest du dich wegen des Themas, das du mit Hypnose behandeln lassen möchtest, **bereits anderweitig in Behandlung befinden**, klär bitte möglichst vorab mit deinem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht stattfinden sollte.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Stell dir den Hypnotiseur als Navi im Auto vor und du bist am Lenkrad. Du folgst den Anweisungen freiwillig und könntest dich jederzeit entscheiden, statt links nach rechts abzubiegen. Möchtest du dein Ziel aber zuverlässig erreichen, folge während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**.
- Hör **auf meine Stimme** und versuche, **meinen Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentiere bitte nicht** während der Hypnose, indem du beispielsweise austestest, ob du dich gegen meine Worte „wehren“ kannst, indem du dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst als ich dich gerade bitte, dir vorzustellen, indem du versuchst, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem du aus reiner Neugier testest, ob du die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen könntest. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- Selbstverständlich kannst du mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls dir etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die du im Moment lieber nicht durchschreiten möchtest, bremsen, tu das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn du es wirklich möchtest.
- Dein Bewusstsein wird immer mal wieder dazwischen plappern. Das ist normal. Versuche, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuche stattdessen, dich auf deine innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in dir auslöst. Versuche, nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; mach dir keine Gedanken, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist, ob du wohl schon tief genug in Hypnose bist oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der du vielleicht gehört oder gelesen hast – all das sind nur Störeinflüsse, die dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühl, was sie in dir bewegt.
- Du bist während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“. Du bekommst alles mit was ich sage und würdest auch nichts tun, was du nicht auch ohne Hypnose tun würdest. Genauso würdest du mir keine Geheimnisse verraten.
- 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). Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lass sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du 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

- Leg dir deine Termine im Anschluss bitte so, dass du **noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden** bevor du bspw. Auto fahren musst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Gönn dir im Anschluss, wenn du zuhause angekommen bist, **etwas Ruhe**, damit die Hypnose **richtig einwirken kann**. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lass die Hypnose im Anschluss an die Sitzung **ca. 72 Stunden einwirken**, bevor du genaue Wirkungen überprüfst. 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.
- Achte 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.
- Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden **Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder dein Behandlungsthema** und **beschäftige dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten** der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer **deutlichen Minderung der Wirkung** führen, da sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weise dein Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass du in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten kannst, dass vorzeitige Gespräche aber zu deinem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.
- Stell 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.
- Beobachte Veränderungen und achte auf **kleinste Details** (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose **sehr subtil an** und oft sind schnell kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in dir arbeitet.
- **Vermeide** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die du nicht dringend benötigst – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimaler Weise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

- Halte dich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich dir im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Solltest du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die du nicht einordnen kannst, wende dich bitte direkt an mich.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende dich bitte ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Solltest du zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung deiner Behandlung benötigen, stehe ich dir selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimme mit mir ab, ob ein Behandlungstagebuch für dich sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen du darin erfassen sollst.
- Solltest du einzelne Punkte dieses Aufklärungsbogens nicht eingehalten haben und dich sorgen ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wende dich bitte an mich und kläre ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

Wenn du noch Fragen hast, wende dich bitte direkt an mich, ich stehe dir gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf die Sitzung mit dir!

Christian Marx
HypnoTravel