



## Wichtige Hinweise und Informationen für Ihr Verhalten vor, während und nach der Hypnose.

*Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter Klient,*

*Hypnose ist eine sanfte und zugleich sehr effektive Methode, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Durch den direkten Zugang auf das Unterbewusstsein – durch dass 70-90% all unserer Lebensvorgänge gesteuert werden - sollte sie immer mit großer Ernsthaftigkeit und Sorgfalt angewendet werden. Wir werden das Vorgehen und die Ziele vorher abstimmen. Was sie nicht wollen, wird keinen Einfluss auf Sie nehmen. Im Gegenteil, Sie lernen in meiner Behandlung und für das weitere Leben, Ihr Unterbewusstsein **gezielt** gut und positiv zu Ihrem Nutzen zu beeinflussen.*

*Damit dies geschehen kann, sollte auf eine gute Vorbereitung sowie entsprechende Bedingungen im Praxis-Umfeld sowie bei der Anwendung geachtet werden.*

*Die Bedingungen meiner Praxis erfüllen durch die ruhige, von Natur umgebene Lage, das harmonisch-stilvolle Ambiente und die professionelle Ausstattung der Räumlichkeiten in hohem Maße alle Anforderungen für einen ungestörten Ablauf der Anwendungen.*

*Damit sich aber die Wirkung der Hypnose in vollem Umfang entfalten kann, kommt es neben meiner Sorgfalt und Professionalität auch auf **Ihre Mitarbeit** an. Sie ist für den nachhaltigen Erfolg einer Hypnose-Behandlung von entscheidender Bedeutung.*

(Für einzelne Behandlungsthemen können die Rahmenbedingungen variieren. In dem Fall werde ich Sie darauf aufmerksam machen und ggfs. abweichende Verhaltensempfehlungen geben.)

### Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie rechtzeitig zum vereinbarten Termin. Meiden Sie Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie möglichst ausgeschlafen und nicht zu erschöpft, um eine größtmögliche Empfänglichkeit für die Suggestionen zu gewährleisten.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Getränke, stattdessen aber 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. Informieren Sie mich ggfs. darüber.
- Fassen Sie möglichst schon im Vorfeld die zu behandelnden Themen schriftlich zusammen und überlegen Sie, mit welcher Behandlung Sie welche Ziele konkret erreichen möchten.

- Um die Behandlungszeit optimal auszunutzen, können Sie mir schon im Vorhinein per Mail, Fax oder Brief eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente zuschicken.
- Sollten Sie aus gleichem Grund auch in einer anderen Behandlung sein, dann klären Sie bitte vorher mit dem Behandler, ob er keine Hinderungsgründe für eine Hypnose-Behandlung sieht.
- Ihre Behandlung basiert u.a. auf Ihren korrekten Angaben. Sind diese unvollständig oder fehlerhaft, kann ich die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug auf Ihre Bedürfnisse anpassen. Damit kann die Wirkung eingeschränkt oder verfehlt werden.

## 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.
- Lassen Sie geschehen, dass ihr kritisches Bewusstsein (die linke Gehirnhälfte) in den Ruhemodus geht.
- Sollte ich während der Behandlung etwas sagen, was Ihnen nicht angenehm ist oder nicht zu Ihnen passt, dann übergehen Sie es innerlich einfach ohne es weiter zu beachten oder zu bewerten. Sie können mir während der Hypnose auch jederzeit mitteilen, sollte Ihnen etwas „gegen den Strich gehen“ oder Sie einen bestimmten Prozess im Moment nicht durchschreiten wollen. Tun Sie dies aber bitte nicht „einfach nur mal so“ - aus Neugier vielleicht - sondern nur, wenn es Ihnen wirklich wichtig erscheint.
- Experimentieren Sie bitte auch nicht während der Hypnose, indem Sie z.B. austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich z.B. gezielt etwas anderes vorstellen, als worum ich Sie bitte, die Hypnose selbsttätig auflösen z.B. durch Öffnen der Augen od.ä. Dadurch kann die Wirksamkeit der Hypnose entschieden beeinträchtigt werden.
- Nehmen Sie eine innere Beobachterposition ein und versuchen Sie während der Hypnose, Gedanken, die nichts mit dem Thema zu tun haben, auszublenden. **Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre innere Welt** – ihre körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken und inneren Bilder und versuchen Sie wahrzunehmen, was die Hypnose gerade in Ihnen auslöst.
- Wichtig ist: das aktive Denken, Analysieren, Bewerten etc. sein zu lassen. Es verhindert den direkten Zugang zum Unterbewusstsein, welches wir **positiv** „aufladen“ und dadurch eine positive heilende Veränderung bewirken wollen.  
Fragen Sie sich also bitte nicht, ob Sie die nötige Trancetiefe erreicht haben. Analysieren und Bewerten Sie nicht, wie ich etwas sage, ob die Behandlung einer anderen Behandlung entspricht, die Sie schon erfahren haben oder ähnliches.  
Wir können Vorher und im Anschluss alles besprechen. Aber die Hypnose kann nur wirken, wenn Sie während der Trance das aktive logische Denken ausschalten und die Bilder und Vorstellungen, die ich Ihnen empfehle oder die Ihr Unterbewusstsein hervorbringt, sich entwickeln zu lassen. Das Unterbewusste „denkt“ in Bildern und nicht logisch. Das greifen wir auf und versuchen es positiv auf heilende Veränderung zu „trimmen“.
- Die entspannende Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann zu harmlosen, ungefährlichen Effekten bei Eintreten der Trance führen. Manche spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund verbesserter Hautdurchblutung), einen Schluckreiz oder einen Lachreiz (aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen). Unterdrücken Sie diese Reize nicht, sondern lassen Sie sie einfach zu (bei Juckreiz können Sie sich kurz kratzen, damit er aufhört). Bei dem Versuch, gegen diese Trance-Symptome Widerstand zu leisten, würden Sie die Trance stören und ihre Wirkung mindern. Ein Nachgeben führt meist zu einem schnelleren Vorbeiziehen der Symptome und in eine tiefe, intensive Trance.

## Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Lassen Sie sich im Anschluss noch etwas Zeit um vollkommen wach zu werden. Machen Sie sich keine unmittelbar folgenden Termine. Manche fühlen sich wie nach einem Mittagsschlaf und brauchen eine Viertelstunde um wieder vollkommen fit und fahrtüchtig zu sein.
- Sollten sie weiter als 30 Fahrminuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es je nach Thema ratsam sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.
- Da die Behandlung auf nachhaltige Wirksamkeit angelegt ist, sollten Sie vor allem unmittelbar nach der Behandlung sich etwas Ruhe gönnen, um alles wirken zu lassen. Hektik oder konzentrierte Tätigkeit kann die Entfaltung der Wirkung beeinträchtigen.
- Lassen Sie die Hypnose in den nächsten Tagen weiter in Ruhe einwirken. Das Gehirn braucht etwas Zeit, um die erhaltenen neuen Suggestionen abzuspeichern. Frühestens nach 72 Stunden Konsolidierungszeit, in denen das Gehirn vor allem im nächtlichen Tiefschlaf die nötigen Speicherungsprozesse durchführen konnte, werden in der Regel die ersten Wirkungen erkennbar.
- Achten Sie auch danach noch weitere Tage darauf, ausreichend zu schlafen. Die Tiefenspeicherungsprozesse im Schlaf fördern eine optimale Wirkung.
- Sprechen Sie in den ersten 72 Stunden nach der Sitzung nicht über die Inhalte der Sitzung. Beschäftigen Sie sich in dieser Zeit bitte in keiner Weise mit den behandelten Themen. Das würde den in Gang gesetzten Speicherungsprozess stören und ggfs. sogar gänzlich behindern. Bitte weisen Sie Ihr Umfeld darauf hin, dass Sie erst nach 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, weil vorzeitige Gespräche darüber sich nachteilig auswirken könnten und im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch ungünstig beeinflusst werden könnte.
- Stellen Sie die Wirkung in diesen ersten 3 Tagen bitte auch nicht „auf die Probe“.
- Beobachten Sie stattdessen Veränderungen und achten Sie auf kleinste Details (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr subtil an. Kleinste Veränderungen weisen oft schon sehr früh darauf hin, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- Trinken Sie in den ersten 72 Stunden nach der Sitzung auch möglichst keine größeren Mengen Alkohol und nehmen Sie nur unbedingt notwendige Medikamente ein – vor allem möglichst keine Bewusstseinsverändernden.
- Trinken Sie aber in dieser Zeit ausreichend - am besten stilles Mineralwasser. Die Flüssigkeit unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei den Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung der in Gang gesetzten Prozesse.

## Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte an meine Verhaltensempfehlungen während der Hypnose, um deren Wirkung nicht zu gefährden.
- Sollten Sie im Nachhinein Symptome oder emotionale Reaktionen bei sich beobachten, die Sie nicht einordnen können, dann wenden Sie sich bitte direkt an mich.
- Sollte die Wirkung der Hypnose zu lange auf sich warten lassen, dann sollten wir die weitere Vorgehensweise noch einmal abklären.
- Spätere Vertiefungen oder eine Auffrischung der Hypnose ist ohnehin in vielen Fällen sinnvoll.
- Es empfiehlt sich, Veränderungen aufzuschreiben, um bei einer möglichen Folgebehandlung

optimal darauf eingehen zu können. Ob und wie Sie es am besten machen, das können Sie gerne mit mir abklären.

- Sollten Sie nicht alle Hinweise dieses Erstinofbogens eingehalten haben und sich deshalb um die Wirksamkeit der Hypnose sorgen, dann klären Sie mit mir ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert wäre.

### **Abschließende allgemeine Informationen**

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten einschließt. Je nach dem jeweiligen persönlichen Ziel der Behandlung werde ich die Methode wählen, die am besten geeignet ist, dieses Ziel zu erreichen. Ihr aufmerksames und konzentriertes Mittun ist für den Erfolg unabdingbar. Anders als sie es vielleicht von Showhypnotiseuren im Fernsehen kennen, zielt die therapeutische Hypnose nicht auf eine Trancetiefe, die das Bewusstsein ausschaltet. Dann würde die Wirkung nur von kurzer Dauer sein. Im Gegenteil bietet eine leichte oder mitteltiefe Trance – je nach Zielsetzung - bei immer noch klarem Bewusstsein eine optimale Möglichkeit zur nachhaltigen Verankerung von Veränderungen und wird deshalb für die therapeutische Hypnose verwendet.

Falls Sie noch weitere Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Hypnose-Behandlung in meiner Praxis!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre



Dr. Clara E. Laeis

**VITAERNA-HEILPRAXIS**

Hypnosetherapie, Psychotherapie und Coaching  
nach dem Heilpraktikergesetz  
[www.vitaerna-heilpraxis.de](http://www.vitaerna-heilpraxis.de)