

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

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 wird auch Ihre Mitarbeit benötigt, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung sind 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 Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

1. Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
2. 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. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
3. Stellen Sie bitte sicher, dass Sie den «Gedankenwerk»-Fragebogen ausgefüllt und zugesandt haben.
4. Machen Sie beim Ausfüllen des Fragebogens und während der Hypnosesitzungen bitte unbedingt korrekte Angaben.
5. Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe 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 eingeschränkt bzw. verfehlt wird.
6. Sollten Sie sich bezüglich des Themas bereits anderweitig in Therapie befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrem Therapeuten ab, ob dieser mit einer Hypnosetherapie einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosetherapie nicht stattfinden sollte.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

1. Folgen Sie während der Hypnose bitte meinen Anweisungen. Hören Sie einfach auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen.
2. Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können. Versuchen Sie auch nicht, die Augen zu öffnen, wenn Sie nicht dazu aufgefordert werden. Wenn Sie sich wehren oder nicht dazu bereit sind, mitzumachen, bringt die Hypnosetherapie nichts.
3. Je besser Sie mitmachen und je besser Sie sich Dinge vorstellen und Gefühle wahrnehmen können, desto besser kann die Hypnosetherapie wirken.
4. Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte, wenn Ihnen kalt sein sollte, wenn Sie auf die Toilette müssen etc.
5. Versuchen Sie während der Hypnose, sich auf Ihre innere Welt (körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder etc.) zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie bitte nicht, innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage und ob das wohl richtig ist etc.
6. Machen Sie sich auch keine Gedanken darüber, ob Sie alles richtig machen oder nicht, ob Sie 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 beobachten Sie einfach, was sie in Ihnen bewegt.
7. Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose können einige Effekte auftreten, die Ihnen vielleicht anfangs unangenehm sind: Manche Klienten spüren anfangs einen Hustenreiz, einen Juckreiz, einen verstärkten Schluckreiz etc. Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen. Sie dürfen sich kratzen, dürfen sich eine bequemere Sitzposition suchen und dürfen selbstverständlich öfters schlucken etc. Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern. Schämen Sie sich nicht für diese Dinge, sondern lassen Sie sie einfach geschehen. Je weniger Sie darüber nachdenken, desto schneller gehen diese Symptome vorbei.
8. Ich werde Sie jeweils bitten, Ihre Schuhe auszuziehen, damit Sie sich optimal entspannen können. Wenn Sie längere Zeit im Hypnosessel liegen, kann es sein, dass Sie evtl. schneller anfangen zu frieren. Eine kuschelige Decke liegt bereit. Bitte nehmen Sie aber evtl. noch einen Pullover etc. mit, falls Sie leicht anfangen zu frieren.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

1. Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss an die Hypnosetherapie bitte so, dass Sie noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen „wach“ zu werden, bevor Sie beispielsweise Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch ein paar Minuten, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.

2. Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zu Hause angekommen sind, etwas Ruhe. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
3. Sie dürfen die „Wirkung“ der Hypnose durchaus direkt nach der Hypnosetherapie überprüfen. Denken Sie aber bitte daran, dass das Gehirn normalerweise mehrere Tage oder Wochen benötigt, um die hypnotischen Suggestionen zu verarbeiten, d.h. es kann gut sein, dass die „Wirkung“ erst nach ein paar Tagen oder Wochen eintritt.
4. Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
5. Meist möchte man sich nach der Hypnosesitzung mit der Familie etc. über die Hypnosesitzung oder das Behandlungsthema austauschen etc. Verschieben Sie dies wenn möglich auf den Folgetag oder achten Sie zumindest darauf, dass Sie die Prozesse nicht „zerreden“. Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch verarbeitet, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnosesitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können.
6. 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.
7. Vermeiden Sie während der ersten paar Tage nach der Hypnosesitzung grössere Mengen an Alkohol oder Medikamenten, die Sie nicht dringend benötigen. Jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.

Ergänzende Hinweise

1. Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
2. Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich.
3. Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
4. Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.
5. Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich festzuhalten, um bei einer weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die bei vielen verschiedenen Themen angewendet werden kann. Die Vorgehensweisen können sich dabei je nach Thema stark voneinander unterscheiden.

Viele Interessierte haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn Ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, fragen Sie bitte ungeniert nach.

Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt. Die Showhypnose hat zum Ziel, das Publikum zu unterhalten und dabei die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen zu lassen. Die therapeutische Hypnose hat zum Ziel, Wirkungen fest zu verankern. Für diese Art der Hypnose werden deshalb viel komplexere Vorgehensweisen genutzt als bei einer Showhypnose.

Die in der therapeutischen Hypnose genutzten Trancezustände sind meist mit einem körperlichen Entspannungsgefühl verbunden, wobei das Gehirn sehr konzentriert und aufmerksam ist. Deshalb kann die Hypnosetherapie mental gesehen für Sie ziemlich anstrengend sein.

Konditionen

Die Sitzungen werden mit einem Stundenansatz von CHF 140.- verrechnet. Die Abrechnung erfolgt viertelstündlich, wobei immer zu Ihren Gunsten abgerundet wird.

Die Rechnung wird Ihnen nach Abschluss der Therapie wahlweise elektronisch per E-Mail oder in Papierform per Post zugesandt.

Wenn Sie noch Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse



edankenwerk

Marco Dalle Vedove