

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 ein paar Minuten 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.
- 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 Hypnose-Anwendung 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 Hypnosesitzung (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.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Anwendung!

Mit freundlichen Grüßen
Christian Jörg
Hypno-Activity

Hypno-Activity

Psychologische Beratung / Coaching
Burnout- & Stressprävention
Hypnose-Anwendungen

Burgstallweg 9
88433 Schemmerhofen – Altheim
Tel: 07356/7979595
Fax: 07356/8364431
E-Mail: Info@Hypno-Activity.de
Website: www.Hypno-Activity.de