

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer den Anweisungen Ihres Behandlers**.
- Hören Sie **auf die Stimme Ihres Behandlers** und versuchen Sie, seinen Worten geistig zu folgen.
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten ob Sie sich gegen die Worte des Behandlers „wehren“ können indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als er Sie gerade bittet.
- Selbstverständlich können Sie Ihrem Behandler während der Hypnose jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten bremsen, tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „**innere Beobachterposition**“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben auszublenden.
- Versuchen Sie stattdessen, sich auf Ihre Innere Welt, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl 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 Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- 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 Lach Reiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). 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 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.
- Sie können falls Ihre Liegeposition unbequem werden sollte, diese jederzeit ändern sowie Ihre Arm- oder Kopfposition verändern.

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