



Was Sie vor der Hypnose wissen sollten

Wie Sie sich auf eine Hypnose-Sitzung vorbereiten sollten

Versuchen Sie möglichst entspannt zur Hypnose zu kommen, fahren Sie rechtzeitig los um nicht in Verkehrsstress zu geraten. Meiden Sie bitte koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola, Energy Drinks) ca. 4 Stunden vor der Hypnose, trinken Sie lieber reichlich Wasser oder Früchtetee, so kommen Sie leichter in Trance.

Wenn irgend möglich kommen Sie ausgeschlafen zur Hypnose, Müdigkeit und auch Erschöpfung vermindern Ihre Aufnahmefähigkeit.

In Hypnose

Seien Sie ganz bei sich, ganz konzentriert auf Ihre inneren Bilder, Gefühle, ihr inneres Universum. Seien Sie gelöst und nehmen spontan die ersten Bilder, Gedanken oder Gefühle an, die Ihnen Ihr Unbewusstes anbietet.

In der Trance kann Ihr Körper eine Reihe von Reaktionen zeigen, verstärkte Speichelproduktion und Schluckreiz, Wärmeempfinden im Gesicht und Fingern durch bessere Durchblutung, manchmal verbunden mit einem Juckreiz. All dies ist ganz natürlich, all diese Reize können Sie wahrnehmen und zulassen. Sie dürfen auch lachen oder weinen oder sich bewegen. Dabei gehen diese Symptome schnell zurück. Unterdrücken Sie keine Regung, lassen Sie alles zu, es wird Ihnen gut tun. Hypnose heißt vor allem, dass all Ihre Sinne nach innen gerichtet sind, vermeiden Sie alles, was Sie davon ablenkt.

Was Sie zum Gelingen beitragen können

Das Erleben der Hypnose ist hochgradig individuell, lassen Sie sich überraschen, was Ihr Unbewusstes für Sie bereithält, seien Sie offen und beschäftigen Sie sich offensiv mit dem Erlebten, dies trägt zur Verstärkung der positiven Wirkungen der Hypnose bei.

Seien Sie sensibel, was die angestrebten Veränderungen betrifft, achten Sie auch auf kleine Details, oft beginnt Veränderung ganz unterschwellig. Schon solche kleinen Impulse zeigen, dass Veränderungsprozesse in Ihnen gestartet sind.

Nach der Hypnosesitzung

Wenn Sie meine Praxis verlassen, nehmen Sie sich bitte Zeit um Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Umwelt und ihre Reize zu lenken. Vielleicht gehen Sie eine Viertelstunde durch den Park, der sich hundert Meter entfernt befindet. Steigen Sie erst dann in Ihr Auto und fahren los.

Am besten für Sie wäre es, wenn Sie nach dem Termin weiterhin Ruhe am Tage haben könnten, nach Hause fahren und die Eindrücke verarbeiten könnten.

Hypnose kann schneller und einfacher zum gewünschten Ziel führen, bedenken Sie aber, dass Gewohnheiten und Verhaltensmuster oft über einen langen Zeitraum entstanden sind, planen Sie daher auch eine gewisse Zeit ein, in der Sie in kleinen und größeren Schritten zum Ziel kommen werden, auch die Geschwindigkeit von Veränderungsprozessen ist von Mensch zu Mensch individuell unterschiedlich.