

# Wichtige Informationen und Hinweise für deine 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 unserer Praxis legen wir grossen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achten deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch deine Mitarbeit erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose entscheidet mit über den Erfolg der Behandlung.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung deiner Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, haben wir einige Informationen zusammengestellt, die du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest.

Wir empfehlen deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit deine Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

## Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Komme bitte rechtzeitig zu deinem Hypnose-Termin und vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.
- Komme bitte nicht übermüdet oder zu erschöpft zum Termin (ausser natürlich du möchtest die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe

Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.

- Trinke bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinke stattdessen ausreichend Wasser, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Nimm keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.
- Fasse deine zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung du genau wünschst und welche Ziele du konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchtest.
- Erstelle mir hierzu bitte auch eine Übersicht über Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikamente, die du einnimmst. Diese Informationen kannst du uns, wenn du möchtest, auch schon im Vorfeld als E-Mail [empfang@rotschlag.li](mailto:empfang@rotschlag.li) zusenden. Dies kann die Vorbereitungszeit in der Praxis verkürzen, sodass du von der Behandlungszeit optimal profitieren kannst.
- Teile mir bitte mit, wenn du dich mit dem gleichen Thema bereits anderweitig in Behandlung befindest.
- Mache bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung bitte unbedingt korrekte Angaben. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen kann.

## **Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose**

- Lege deinen Termin bitte so, dass du noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden, bevor du Auto fahren musst.
- Vermeide im Anschluss an die Hypnose bitte lange Autofahrten.
- Gönn dir nach der Hypnose, wenn du Zuhause angekommen bist, etwas Ruhe, damit diese richtig wirken kann.
- Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern. Meist ca. 72 Stunden und erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf

Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, wird die Wirkung der Hypnose erkennbar.

- Achte in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Beobachte Veränderungen und achte 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.
- Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken. Am besten Wasser! Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

## Ergänzende Hinweise

- Halte dich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die dir dein Behandler im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Solltest du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die du nicht einordnen kannst, wende dich bitte direkt an deinen Behandler.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende dich bitte ebenfalls an deinen Behandler, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Was auch immer ist, du kannst mit allen Fragen und Anliegen dich jederzeit an deinen Behandler wenden.

Wenn du noch Fragen hast, wende dich bitte direkt an uns.

Wir stehen dir gerne zur Verfügung und geben dir sehr gerne zu jeder Frage Auskunft.

Wir wünschen dir viel Erfolg mit deiner Hypnose-Behandlung!

Dein **ROTSCHLAG Beauty & Style Team**