



## HINWEISE ZU IHRER HYPNOTHERAPIE

überreicht am:

Liebe Patientin, lieber Patient,

hier ein paar Worte vor Ihrer ersten Hypnotherapiesitzung, die Sie sich vorher durchlesen sollten, damit Sie optimal vorbereitet sind.

Im Rahmen der Tranceeinleitung wechsele ich, wenn Sie erlauben, die Anrede in die Du-Form, da eine Hypnosesitzung eigentlich ein lockeres Gespräch mit Deinem inneren Kind ist, und das wäre irritiert, wenn es mit „Sie“ angeredet wird.

Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Methode, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewußtsein. Deshalb sollte Hypnose immer mit entsprechender Aufklärung und Sorgfalt und ausschließlich von erfahrenen Therapeuten angewandt werden.

Die entscheidenden Schritte gehst Du dabei selbst. Ich werde Dich als Therapeut lediglich ein wenig anleiten und begleiten. Du bestimmst immer selbst das Geschehen und bist zu keinem Zeitpunkt in irgendeiner Form abwesend.

Um den Weg in sein Unterbewußtsein zu öffnen, ist es notwendig die störenden ständigen Grübeleien, Bewertungen und Kommentare des Bewußtseins mal für eine kurze Zeit zu beseitigen. Das geschieht im sogenannten Trancezustand, in dem das Bewußtsein ein wenig zur Seite tritt und den Dialog mit dem Unterbewußtsein zuläßt, solange es dies für richtig hält. Es ist wichtig zu wissen, daß im Trancezustand das Bewußtsein nie ausgeschaltet oder betäubt o.ä. ist. Es ist nur still, solange alles für einen selbst o.k. ist.

Im Prinzip ist das alles nichts Besonderes. Wir sind alle jeden Tag immer wieder kurz in Trancezuständen. Immer wenn wir etwas „automatisch“ tun, z.B. Autofahren, dann laufen Programme direkt aus dem Unterbewußtsein ab und das Bewußtsein greift nur ein, wenn etwas nicht so läuft, wie erwartet oder gewohnt.

Um absichtlich und gezielt in diesen Trancezustand zu kommen, muß man das Bewußtsein allerdings trainieren (zum Beispiel durch Achtsamkeit und Meditation) oder man lenkt es kurzfristig ab und nutzt diesen Moment, um mit dem Unterbewußtsein bzw. dem inneren Kind in Kontakt zu kommen. Letzteres ist bei der Hypnotherapie meine Aufgabe. Durch kurze Ablenkung des Bewußtseins und die sanfte Anleitung zur Tiefenentspannung kannst Du den direkten Weg in Dein Unterbewußtsein finden. So können wir schließlich gemeinsam nach den zuvor besprochenen verborgenen Problemfeldern suchen und Deinem Unterbewußtsein Lösungen für vielleicht schon lange in Dir nagende nicht mehr funktionierende oder störende

Überzeugungen anbieten. Mehr ist es nicht. Ein wenig wie einen erkenntnisreichen Traum haben – und immer sehr entspannend.

Wichtig zu wissen ist auch, daß man während einer Hypnose immer die volle Kontrolle hat. Man tut oder erzählt nichts, was man auch im Wachzustand nicht tun oder erzählen würde!

Wie gut sich jemand in einen solchen Trancezustand hinein entspannen kann, hängt von zahlreichen Faktoren ab und kann auch von Sitzung zu Sitzung sehr unterschiedlich sein. Um möglichst rasch und einfach in die Entspannung zu kommen, solltest Du die folgenden Hinweise beachten:

### **Vor der Hypnosesitzung:**

- Komme bitte rechtzeitig zu Deinem Termin. Plane so, daß Du nicht in Eile und Hektik kommst. Akuter Streß erschwert die Erzeugung eines Trancezustandes sehr oder macht sie sogar unmöglich.
- Schau, daß Du nicht übermüdet oder allzu erschöpft bist.
- Trinke bitte ab 3 Stunden vor Deinem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, das mindert oft spürbar die Entspannungsfähigkeit. Trinke stattdessen aber ausreichend Wasser oder Kräutertee (aber keinen schwarzen und keinen grünen Tee)!
- Für Hypnoakupunktur, TCM-Hypno-Therapie oder Körperarbeit wäre es toll, wenn Du eine eigene Decke mitbringen könntest.

### **Während der Hypnose:**

- Für die Hypnosesitzung plane ich großzügig Zeit ein. Laß uns diese Zeit optimal nutzen, indem Du genau meinen Vorschlägen folgst und versuchst, Dich maximal auf die Dinge zu konzentrieren, die wir zur Tranceeinleitung besprechen. Solltest Du grundlegende Fragen oder Bedenken haben, so mache bitte einen separaten Besprechungstermin vorab!
- Versuche nicht, zu experimentieren oder auszutesten, ob Du Dich gegen die Hypnose „wehren“ oder sie jederzeit abbrechen kannst. Das kannst Du! Aber dann hast Du Deine Behandlungszeit sinnlos vergeudet.
- Wenn Du spürst, daß Du etwas aktuell nicht ansprechen oder bearbeiten möchtest, dann sag jederzeit Bescheid. Du kannst zu jedem Zeitpunkt alles sagen und Deine Bedenken oder Fragen äußern. Dann suchen wir nach einer Lösung oder lassen die Sitzung als einfache Tiefenentspannung enden.
- Beobachte Dich während der Hypnose, aber beurteile nichts von dem, was gerade geschieht. Frage Dich nicht, ob Du wohl schon tief genug in Trance bist oder was ich mit der einen oder anderen Aussage vielleicht gerade bezwecke. All das hindert Dein Bewußtsein, loszulassen. Wir können all Deine Fragen hinterher besprechen.
- Die Entspannung im Rahmen der Trance hat über das vegetative Nervensystem auch Wirkungen auf den Körper. Manchmal verspürt man beim Eintreten der Tiefenentspannung einen Husten- o. Schluckreiz. Das liegt an der vermehrten Durchblutung von Haut und Schleimhäuten. Manchmal muß man auch einfach lachen oder grinsen. Das liegt an der Ausschüttung von „Glückshormonen“ beim Eintritt in einen Trancezustand. Laß all diese Dinge einfach geschehen. Huste, schlucke, kratz Dich kurz oder lache

einfach laut. Aber warte nicht auf solche Symptome, sie müssen nicht immer auftreten und sagen nichts über die „Qualität“ der Trance aus.

- Sag bitte Bescheid, wenn Du nicht bequem liegst oder sitzt oder wenn Dir kalt ist, Dir etwas wehtut oder Du zur Toilette mußt. Du sollst Dich in der Situation wohlfühlen und durch nichts abgelenkt werden.
- Sollten Dir gerade so viel Dinge durch den Kopf gehen, daß Du gar nicht „abschalten“ und entspannen kannst, dann ist das nicht schlimm. Sage einfach Bescheid und wir machen aus der Hypnosesitzung eine Tiefenentspannung und vereinbaren für die Hypnose einen neuen Termin. An manchen Tagen oder in manchen Stimmungen kommt man einfach nicht so gut in die Entspannung. Das heißt aber nicht, daß es immer so ist.

### **Nach der Hypnosesitzung:**

- Manchmal braucht man nach einer Hypnose etwas Zeit, um wieder ganz wach zu werden, wie zum Beispiel nach einem tiefen Mittagsschlaf. Plane deshalb mindestens 15 bis 30 Minuten Zeit nach Deinem Hypnosetermin ein, in denen Du keine wichtige Verpflichtung hast.

Längere Autofahrten (über 30 Minuten) solltest Du nach einer Hypnose für den Rest des Tages generell vermeiden, da die Reaktionsfähigkeit manchmal auch noch länger braucht, um über größere Zeiträume wieder stabil zu bleiben. Kläre notfalls, ob Dich jemand abholen kann.

- Ideal wäre ein ruhiger Nachmittag und / oder Abend nach der Hypnose. Vor allem das Setzen von Ankern ist manchmal nicht so effektiv, wenn man nach der Sitzung gleich wieder in die Alltagshektik gerät.
- Die Wirkung von Suggestionen bzw. Ankern kannst Du in der Regel nach 2 bis 3 Tagen erfahren. Das Gehirn führt nachts im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durch, die erst abgeschlossen sein müssen, bevor neue Überzeugungen zum Tragen kommen.
- Deshalb ist generell ausreichend Nachtschlaf für die gesamte Hypnosebehandlung außerordentlich wichtig.
- In Zeiten von Schichtarbeiten oder bei zeitnahen Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg ist eine Hypnotherapie nicht zu empfehlen.
- Meide bitte ca. 72 Stunden nach der Hypnotherapiesitzung Gespräche über die Sitzung selbst und über die behandelten Themen. Versuche auch selbst, Dich nicht mit den entsprechenden Themen zu beschäftigen (keine Internet- oder Literaturrecherche!). Alle neuen Inhalte, die in der Therapie erarbeitet wurden, sind zunächst wie kleine, zarte Pflänzchen, die sich erst im Gehirn verwurzeln müssen, um den Zweifeln und Grübeleien des Bewußtseins standhalten zu können. Von Patientinnen und Patienten, die enttäuscht über die mangelnde Wirkung ihrer Hypnosebehandlung sind, höre ich immer wieder Sätze wie „Kurz nach meiner Behandlung habe ich dies und jenes über Hypnose und meine behandelten Themen im Internet gelesen oder irgendwo gehört...“.  
Informiere Angehörige und Freunde darüber, daß Du drei Tage nichts von Deiner Hypnosesitzung berichten wirst, um ihren Erfolg nicht zu gefährden! Danach kannst Du um so ausführlicher erzählen und dann meistens auch vom Erfolg der Behandlung. Weder die Hypnotherapie an sich oder ich als Therapeut brauchen eine Bestätigung,

aber es ist Dein Geld und Dein Behandlungserfolg, die Du nicht durch zu frühes Aufdie-Probe-stellen des Suggestionseffekts verschwenden solltest.

- Achte jedoch schon ab der ersten Minute nach der Behandlung auf kleinste Veränderungen (Gefühle, Gedanken, Träume, eigene Verhaltensweisen). Oft zeigen sich sehr subtile Zeichen vor einer generellen Veränderung.
- Vermeide in den 3 Tagen nach Deiner Hypnose auch alle die Psyche beeinflussenden Substanzen wie Alkohol, Cannabis, andere Drogen, Schlafmittel o.ä. (außer medizinisch notwendiger Medikamente!). Auch Genussgifte wie Kaffee und Nikotin stören die Speichervorgänge im Gehirn und sollten soweit irgend möglich gemieden oder auf ein Minimum reduziert werden.
- Dagegen ist genug Flüssigkeit immens wichtig für die Nervenzellfunktion. Also trinke ausreichend Wasser oder Kräutertees!
- Halte Dich bitte an meine Empfehlungen und Hinweise, die ich Dir im Rahmen Deiner Behandlung gebe. Über die Jahre habe ich durch Erfahrung gelernt, was für den Erfolg genau Deiner Behandlung noch wichtig sein kann.
- Solltest Du in der Zeit nach der Hypnose oder auch später unklare Symptome oder emotionale Reaktionen bemerken, dann gib' mir bitte Bescheid und wir machen, wenn nötig einen raschen Termin, um darüber zu sprechen.
- Ansonsten hat es sich sehr bewährt, auch kleine Veränderungen schriftlich festzuhalten. Viele legen sich hierfür ein Hypnosetagebuch an. Im nachhinein hat man keinen objektiven Zugriff mehr auf solche Informationen, da die Erinnerung nur selektiv und bewertend arbeitet.

Abschließend noch ein Hinweis, falls dieses Deine allererste Erfahrung mit therapeutischer Hypnose ist und Du bisher mit dem Begriff ‚Hypnose‘ nur die aus den Medien bekannte Showhypnose verbinden kannst: In der Showhypnose werden sehr rasch herbeigeführte sehr tiefe Trancezustände und manchmal auch ein recht rüdes Trüben des Bewußtseins benutzt, um möglichst verblüffende Effekte zu erzielen. Diese Art Trancezustände sind für therapeutische Zwecke ungeeignet. Die Wirkungen von Suggestionen durch solche Vorgehensweisen halten allenfalls eine sehr kurze Zeit und lösen sich dann (zum Glück) rasch in Wohlgefallen auf. Die in der Therapie und im medizinischen Kontext genutzten Trancezustände ähneln eher dem „gedankenverlorenen“ Blick aus dem Fenster in langweiligen Schulstunden oder Seminaren oder einer Meditation. Manch einer ist enttäuscht, weil er sich die ganze Zeit „wach“ gefühlt und sich an alles erinnern kann oder weil ich keine Showeffekt wie den vergessenen Namen oder die festgeklebte Hand bieten wollte. Je konkreter Deine Erwartungen an Deine erste Hypnose sind, desto mehr werden sie enttäuscht werden. Medizinische Hypnose oder Hypnotherapie und die von mir durchgeführten Kombinationen mit Elementen der TCM und des Ayurveda haben mit der Showhypnose nur wenig gemeinsam, sind aber vielen Menschen weltweit eine große Hilfe bei der Bewältigung Ihrer tiefsitzenden Probleme und Krankheiten.

Solltest Du noch irgendwelche Fragen oder gar Befürchtungen bezüglich Deiner Hypnose haben, so laß uns bitte vor dem eigentlichen Behandlungstermin darüber sprechen.

Die Hypnotherapie ist eine wunderbar effektive, sanfte Behandlungsmethode und mit Sicherheit immer sehr entspannend, wenn man sich unvoreingenommen auf sie einläßt. Laß sie uns nutzen, um Dir rasch und nachhaltig zu helfen.

Ihr Dr. Nicolai Schreck