

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Information für meine Patienten zur Hypnose

Nützliche Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte **immer meinen Anweisungen**.
- **Hören Sie auf meine Stimme** und versuchen Sie, **meinen Worten geistig zu folgen**.
- **Experimentieren Sie bitte nicht** während der Hypnose indem Sie beispielsweise aus Neugier testen, ob Sie sich gegen meine Anweisungen „wehren“ können indem Sie sich z.B.. gezielt etwas anderes vorstellen als dass, worum ich Sie gerade bitte oder einfach die Augen zu öffnen.
- Solche Störungen können im Zweifel **die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern. Ich arbeite für Sie und wir arbeiten in Ihrem Interesse zusammen**.
- Selbstverständlich **können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen** wenn Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Ihnen widerstrebt.
- 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 ich gerade sage und warum.
- Machen Sie sich **keine Gedanken**, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug oder überhaupt in Hypnose sind.
- Das alles sind **Störeinflüsse**, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe völlig natürlicher und ungefährlicher Effekte beim Eintreten der Trance stattfinden: Das kann ein Hustenreiz sein, ein verstärkter Speichelfluss oder Schluckreiz. Durch eine vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen kann es auch sein, dass Sie spontan und ausgiebig lachen müssen.
Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach zu. Ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

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 z.B. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Patienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- **Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange** Autofahrten bzw. sorgen Sie im Anschluss für eine ausreichende Zeitspanne bis zur Autofahrt. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist empfehlenswert.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose zuhause angekommen **etwas Ruhe**, damit die Hypnose richtig einwirken kann. Geschäftige Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung beeinträchtigen.
- 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.
- Meiden Sie in den ersten 72 Stunden ausführliche **Gespräche über die Hypnose-Sitzung und das Behandlungsthema. Recherchieren Sie nicht im Internet und lesen Sie keine Fachliteratur zu Ihrem Behandlungsthema.** Ihr Unterbewusstsein arbeitet in dieser Zeit sehr aktiv und Sie sollten ablaufende Speicherprozesse nicht beeinträchtigen.
- Informieren Sie Ihr persönliches Umfeld, dass Sie in 3 Tagen gerne über die Hypnose-Behandlung berichten und bitten bis dahin um Verständnis.
- Auch wenn Sie neugierig sind, versuchen Sie nicht, die Wirkung der Hypnose in den ersten 72 Stunden "zu testen". Auch das kann zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.
- **Vermeiden Sie** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **größere Mengen an Alkohol oder Medikamente**, die Sie nicht dringend benötigen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung **ausreichend zu trinken** (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Ergänzende Hinweise

- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose **Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten**, die Sie nicht einordnen können, **wenden Sie sich bitte direkt an mich**.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an mich um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie **zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung** Ihrer Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnose-Behandlung 😊!

*Formulierungen z.T. wörtlich übernommen oder in Anlehnung an © TherMedius 2011 –
Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand
17.02.12*