



Merkblatt zur Hypnosetherapie – Vorbereitung und Hinweise für Klient*innen

1) Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein natürlicher Zustand von tiefer Entspannung und konzentrierter Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen; innere Bilder, Körperwahrnehmung und hilfreiche Gedanken können leichter zugänglich werden. Hypnose ist kein Schlaf, eher vergleichbar mit Tagträumen oder dem Moment kurz vor dem Einschlafen.

2) Wie fühlt sich Hypnose an?

Viele Menschen erleben:

- tiefe körperliche Entspannung
- ein Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit
- lebendige innere Bilder oder Gedanken
- ein verändertes Zeitgefühl
- Ruhe und Klarheit

Sie bleiben dabei ansprechbar und können jederzeit Rückmeldung geben.

3) Was Hypnose nicht ist

- kein Kontrollverlust
- kein „Ausgeliefertsein“
- kein Zauber oder Hokusfokus
- keine Manipulation gegen Ihren Willen
- kein Schlaf

4) Wofür Hypnose eingesetzt werden kann

Beispiele:

- Stressregulation und Entspannung
- Angstbewältigung (z. B. Prüfungsangst, Flugangst)
- Schlaf und Grübeln
- Selbstwert, Selbstvertrauen, innere Stabilität
- Schmerz- und Symptomanagement (als begleitende Methode)
- Verhaltensänderungen (z. B. Rauchen, Essverhalten)

Welche Ziele bei Ihnen sinnvoll sind, klären wir individuell.

5) Vorbereitung: So kommen Sie gut in die Sitzung

- **Am Sitzungstag**
 - Kommen Sie möglichst ausgeruht, nicht übermüdet.
 - Essen Sie vorher eine leichte Mahlzeit (nicht hungrig, nicht „voll“).
 - Trinken Sie ausreichend Wasser.
 - Koffein, Tee, Nikotin
 - Wenn Sie empfindlich reagieren: reduzieren Sie Kaffee, Energy-Drinks sowie schwarzen oder grünen Tee am Sitzungstag.

- Wenn Sie daran gewöhnt sind: eine kleine Menge ist meist okay – kommen Sie nur nicht „überdreht“.
- **Alkohol und Drogen**
 - Bitte kein Alkohol und keine berauschenden Substanzen vor der Sitzung.
- **Medikamente**
 - Nehmen Sie ärztlich verordnete Medikamente wie gewohnt ein.
 - Bitte nehmen Sie keine zusätzlichen Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel „extra für die Hypnose“, ohne es vorher mit mir abzusprechen. (Manches verändert die Wahrnehmung und kann die Arbeit erschweren.)
- **Kleidung und Praktisches**
 - Bequeme Kleidung ist hilfreich.
 - Planen Sie ein paar Minuten extra ein (Ankommen, ggf. Toilette, Handy lautlos).
- **Innere Haltung**
 - Offenheit hilft – Sie müssen nichts „besonders gut“ können. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ist wichtiger als „perfekt entspannen“.

6) Bitte geben Sie vorab kurz Bescheid, wenn...

...eine der folgenden Situationen aktuell relevant ist:

- Alkohol- oder Drogenkonsum kurz vor der Sitzung
- aktuelle psychotische Symptome oder manische Phase
- Epilepsie/Anfallsleiden oder schwere neurologische Erkrankungen
- starke Dissoziationsneigung (z. B. häufiges „Wegtreten“, Filmrisse)
- akute schwere Krise (z. B. Selbstverletzungsdruck, Suizidgedanken)

Das bedeutet nicht automatisch, dass Hypnose nicht möglich ist. Es hilft uns, die Vorgehensweise sicher und passend zu gestalten.

7) Nach der Sitzung: Nachwirkungen und Selbstfürsorge

Viele fühlen sich danach erfrischt, klar und ruhig. Manchmal tritt angenehme Müdigkeit auf.

- Planen Sie möglichst etwas Ruhe danach ein.
- Nehmen Sie sich ein paar Minuten zum Sammeln, bevor Sie Auto fahren oder Maschinen bedienen
- Wirkung kann sofort spürbar sein oder sich nach und nach entfalten. Wiederholungen können Ergebnisse stabilisieren.
- **Empfehlung für die ersten 72 Stunden**

Manche inneren Prozesse arbeiten noch nach.

 - Geben Sie sich Raum und Ruhe.
 - Sprechen Sie über die Erfahrung am besten mit Menschen, die Ihnen guttun. Wenn Skepsis Sie verunsichert, warten Sie damit lieber noch etwas.
 - Wenn Fragen auftauchen oder Sie sich irritiert fühlen: Melden Sie sich gern.

8) Hinweis

Hypnose ersetzt keine medizinische Abklärung oder Behandlung. Bei Unsicherheiten oder relevanten Vorerkrankungen sprechen Sie mich bitte vorab an.