



**ELKE LEONHARDT
PRAXIS FÜR
HYPNOSE THERAPIE
UND -COACHING**

Hauptstr. 31, 31028 Gronau

Schillerstr. 3, 31275 Lehrte

www.me-coachings.de

info@me-coachings.de

Mobil 0151 461 888 73

Tel.: 0511 95 48 95 87

Informationen zur Hypnosebehandlung

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 Sorgfalt angewandt werden sollte.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnosebehandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

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 Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet/zu erschöpft zum Termin - außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen.
- Trinken Sie vor dem Termin nicht übermäßig Kaffee und sorgen Sie für ein ausreichendes Trinkverhalten (bestenfalls mit Wasser).
- Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten
- **Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.**

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Stattdessen richten Sie den Fokus auf Ihre innere Welt, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder und nehmen wahr, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Vermeiden Sie eigenes analysieren und lassen die Hypnose stattdessen einfach geschehen.
- Je nachdem, was mit der Hypnose erreicht werden soll, werden verschiedene Trancen angestrebt, in denen ein intensiver Dialog stattfinden kann, oder Sie passiv in der Beobachterrolle bleiben.
- Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls ihnen etwas unangenehm sein sollte. Oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten, bremsen.

Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie noch etwas Zeit haben. Je nach Anwendungsgebiet und Trancetiefe kann auch das Empfinden nach der Hypnose unterschiedlich sein. Von vollkommen erholt bis ein wenig benommen (wie nach dem Aufstehen) ist alles möglich. Planen Sie sich also ein wenig Zeit ein, um vielleicht ein wenig an der frischen Luft spazieren zu gehen, bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Bei zu langen Autofahrten ist es empfehlenswert, sich fahren zu lassen oder ggfs. öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause sind, etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann.
- Nach einer Hypnosesitzung arbeitet Ihr Unterbewusstsein noch ca. 3 Tage nach. Lassen Sie sich nach der Sitzung entsprechend Zeit, bevor Sie die genaue Wirkung überprüfen.
- Ausreichend Schlaf fördert die Tiefenspeicherungs- und Verarbeitungsprozesse.
- Meiden Sie in dieser Zeit den Konsum von größeren Mengen Alkohol.
- Bei der sogenannten suggestiblen Hypnose, wie sie bei der Rauchentwöhnung angewendet wird, sollten in den ersten 72 Stunden zu intensive Gespräche über Ihre Hypnosesitzung und anderweitige Beschäftigung mit Hypnose vermieden werden. Die noch laufenden Speicherprozesse können so beeinflusst werden und die Wirkung mindern.
- Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie 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.

Bei Rückfragen stehe ich selbstverständlich gern zur Verfügung.