

Wichtige Informationen und Hinweise zur Hypnosetherapie

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,
sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

ich freue mich über Ihren Besuch in meiner Praxis, in der ich Methoden der Hypnosetherapie und des lösungsorientierten bzw. tiefenpsychologischen Coachings kombiniere.

Die Sitzungen beginnen immer mit einem Ziel und der damit verbundenen Frage, was Sie gerne verändern oder erreichen möchten. Und genau daran arbeiten wir dann mit den geeigneten Methoden.

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 entsprechender Sorgfalt angewandt wird. Hypnose ist die Methode, Trance der Zustand, der damit erreicht wird. In der Regel wende ich Entspannungsverfahren zur Hypnoseeinleitung an. Alternativ steht die Aktiv-Wach-Hypnose zur Verfügung.

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

Hier ist auch Ihre Mitarbeit notwendig, 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 Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Füllen Sie bitte den **Anamnesebogen Hypnosetherapie mit Ihren Angaben** aus, schicken diesen an mail@dr-goldberg.com und bringen ihn unterschrieben (Einverständniserklärung) mit.
- **Achtung: psychiatrische / epileptische Vorerkrankungen (Psychosen, Epilepsie)** können zum Ausschluss einer Hypnose führen. **Bitte sprechen Sie mich direkt darauf an!**
- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin.
- Vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld und kommen Sie möglichst **entspannt** in die Praxis.
- **Bitte klingeln Sie nicht vor dem der vereinbarten Uhrzeit**, da sonst der vorherige Patient gestört werden könnte.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin **keinen Kaffee** oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden.
- In der Praxis erhalten Sie gesundes **Activion® Vitalwasser zum Trinken**, das optimal für Sie ist und sicher stellt, dass Ihr Nervensystem bestmöglich funktioniert. Wenn Sie eine leere Flasche (Glas, Tritan) mitbringen, so können Sie gerne auch von dem Wasser mitnehmen, um auch nach der Behandlung davon zu profitieren. Im der Apotheke kostet ein Liter Vital- oder Aktivwasser normalerweise ca. 50-60 Euro.
- Nehmen Sie nur Medikamente ein, die Sie akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten – diese können die Wirkung der Hypnose beeinträchtigen.
- Ich stimme meine Methoden und Anwendungen genau auf Sie und Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken oder verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- **Folgen Sie während der Hypnose bitte immer genau meinen Anweisungen.**
- **Hören Sie auf meine Stimme** und versuchen Sie, meinen Worten zu folgen
- Wenn Gedanken aufkommen, so lassen Sie diese vorbei ziehen „wie Wolken am Himmel“
- Hypnose funktioniert genau so sicher wie ein Stein, den Sie zu Boden fallen lassen. Der Stein fällt immer nach unten auf den Boden. Und genauso sicher funktioniert Hypnose.
Voraussetzung: **SIE müssen loslassen.** Und das erreichen Sie durch Entspannung.
- In der Hypnose leite ich Sie nur an, in die Trance bringen Sie sich selbst.
- Trance ist kein Schlaf. Ein bestimmter Anteil des Gehirns („Pecuneus“) ist dabei aktiv (und ist beim Schlafen inaktiv). Das Gehirn beobachtet sich dabei selbst und geht sozusagen in einen Selbstlernprozess.
- Trance ist daher ein bestimmter mentaler Zustand mit stark erhöhter Konzentration, in dem sich Ihr Unterbewusstsein öffnet und sich das Bewusstsein (als „Wächter“) entspannt zurücklehnt oder abgelenkt wird. In diesem Zustand wird die Kreativität gesteigert – dadurch werden physische und psychische Lösungen überraschend schnell und einfach möglich.
- In der Trance kommen mehrere positive Wirkungen und Ansätze nebenwirkungsfrei zum Tragen
 - tiefste Entspannung, die nur in der Hypnose erreicht werden können, bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - Suggestionen (z.B. gegen Schmerzen, ...)
 - Regression (zum Auflösen von Traumata, Blockaden, ...)
- Sie hören während der Hypnose meine Worte. Gegenbenfalls meinen Sie vielleicht, dass Sie gar nicht in Trance sind, da ich Sie meist nur in eine leichte oder mittlere Trance führe, die aber zu langanhaltende Wirkungen führt. Tiefe Trancen sind sehr stark, wirken aber nicht lange (vgl. Showhypnose).
- Bitte vertrauen Sie sich selbst und der Methode – und natürlich mir 😊.
- Sie kennen leichte und mittlere Trancezustände meist, wenn Sie konzentriert ein Buch lesen oder Film schauen (und dabei überhören, wenn Sie gerufen werden), eine gewohnte Strecke mit dem Auto fahren und plötzlich wieder zuhause sind und sich nicht erinnern können, wie Sie dorthin gekommen sind. Folgendes umschreibt den Zustand schön: „Sie hören und Sie hören nicht, Sie sehen und Sie sehen nicht.“
- Ich kann auch in der Hypnose nichts tun oder sagen, was nicht gut für Sie ist – Sie würden dies innerlich sofort abwehren, denn Sie verfügen über einen inneren Wächter.
- Sie können auch jederzeit selbst auftauchen und die Hypnose beenden, wenn Sie wollten. Sie werden das bemerken. Doch meist ist es so, dass Sie das Vertrauen in Ihnen spüren und die Trance einfach genießen möchten. Viele wollen sogar noch lieber in der Trance verweilen, als bei „1,2,3“ wieder „frisch, munter und klar“ ins „Hier und Jetzt“ zurück zu kehren.
- Hypnose funktioniert, wenn Sie sich darauf einlassen.
- 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, tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.
- Bitte öffnen Sie jedoch nicht einfach die Augen, sondern sprechen Sie zunächst mit mir, wenn etwas sein sollte. Ich hole Sie dann zügig aber koordiniert aus der Trance heraus und leite Sie an. Sonst kann es passieren, dass Sie noch etwas in Trance sind und nur langsam auftauchen bis Sie wieder mental klar sind.
- 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 gerade in Ihnen auslöst.
- Versuchen Sie, nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt

- Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt. Lassen Sie einfach los und genießen Sie die Trance.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), verstärkten Schluckreiz oder Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz dürfen Sie selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen). Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

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 bspw. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten 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, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Behandler nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, etwas

Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.

- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung etwa 3 Tage wirken bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. Bleiben Sie entspannt und vertrauen Sie. Jede Form der Anspannung (Erwartungshaltung) kann die Wirkung negativ beeinflussen. 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.
- Achten Sie 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.
- Häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr diskret an und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- Vermeiden Sie in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen.
- Jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Gerne können Sie sich in einer mitgebrachten Flasche aus Glas oder Tritan Activion® Vitalwasser mitnehmen. Dieses ist optimal und äußerst hochwertig - es unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.
- Vermeiden Sie aufregende, angsterregende oder gewaltvolle Filme, Nachrichten, etc. – betreiben Sie Gedankenhygiene, in dem Sie für eine positive Gefühlswelt sorgen.

Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- 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 ebenfalls gern zur Verfügung.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an mich und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

Allgemeine Informationen über Hypnose

Die Hypnose ist eine professionelle und wissenschaftlich belegte Methode, um einen Trancezustand zu bewirken. Trance ist ein Zustand, der noch nicht eindeutig geklärt ist. Es ist jedenfalls kein Schlaf, sondern vielmehr ein Zustand der erhöhten Konzentration und Kreativität. In Trance lassen sich verborgene Ressourcen aktivieren, unbewusste Vorgänge und einschränkende Glaubenssätze durch förderliche und gesunde Suggestionen ersetzen. Durch die Hypnoanalyse und Regression können zudem emotionale, tief verborgene Ursachen und Traumata erkannt und gelöst werden. In Trance sind Höchstleistungen, aber auch vollkommene Entspannungszustände – körperlich und mental – möglich, die sonst kaum erreicht werden können. Hier setzen insbesondere Methoden wie Aktiv-Wach-Hypnose an.

Darüber hinaus kombiniere ich die Hypnosetherapie – wenn sinnvoll – mit anderen äußerst wir-

kungsvollen Methoden des Coachings und tiefenpsychologischen Ansätzen aus der modernen Hirnforschung. Dadurch kann die Wirksamkeit erheblich gesteigert werden.

Das Bild einer Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die des Öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die therapeutische und beratende Hypnose-Behandlung wenig bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show deutlich trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, therapeutische Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen sollen.

Bei der therapeutischen und beratenden Hypnose werden deshalb meist Trancetiefen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen hervorzurufen. Die in der Hypnosetherapie genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als bewusstseinsgetrübte Zustände.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an mich, ich stehe Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Ihr
Dr. David Goldberg

Dr. Goldberg

Rhein-Main-Fachpraxis für
Coaching und Hypnosetherapie

Selztalstraße 13
55218 Ingelheim am Rhein
mail@dr-goldberg.com
www.dr-goldberg.com