

### 1. Erläuterung des Trancezustandes:

Während der Hypnose selbst werden Sie innerlich wach und klar sein. Sie werden Nicht schlafen und auch nicht weggetreten sein. Im Gegenteil, auch in einer tiefen Hypnose sind Sie voll da, werden zugleich deutlich mehr Zugang zu Gefühlen haben und meist auch mehr innere Bilder sehen als im Wachzustand. Rein theoretisch könnte man eine Hypnose auch bewusst beenden, indem man einfach die Augen öffnet. Ich empfehle Ihnen aber, dies nicht zu tun, da wir wichtige Entwicklungsprozesse in der Hypnose durchlaufen möchten, bis sie komplett abgeschlossen sind.

### 2. Amnesie:

Sie werden alles mitbekommen, was in der Hypnose passiert. Im Regelfall werden Sie sich auch an alles oder zumindest fast alles aus der Hypnose gut erinnern. Es kann vorkommen, dass nach einer Hypnose hier und da ein kleines Teil aus der Hypnose nicht mehr ganz präsent ist, erwarten Sie jedoch bitte nicht, dass Sie eine Art Gedächtnisverlust über den Zeitraum der Hypnose erleiden.

### 3. Vorbereitung auflösende Hypnose:

Wenn Sie merken, dass in der Hypnose Gefühle in Ihnen aufsteigen, auch belastende Gefühle, wie Traurigkeit, Angst oder andere, dann lassen Sie diese Gefühle zu. Hier haben wir den Platz und den Raum, um Emotionen, die Sie bislang belastet haben, nach und nach aufzuräumen. So als würden wir jedes Mal, wenn Sie hier sind, in einen Kellerraum hineingehen und alte Möbel ausräumen.

Idealerweise arbeitet man solange, bis der Raum komplett frei ist von Unrat und sich dann wieder - quasi wie von alleine - neu gestaltet.

Wenn in der Hypnose starke Gefühle aufsteigen, dann kann dies beinhalten, dass Sie weinen, dass ihr Körper sich anspannt oder zittert oder ähnliches. Egal was kommt, lassen Sie es einfach kommen. Kein Gefühl dauert ewig, außerdem bin ich bei Ihnen, um Sie in der Hypnose zu begleiten. Sie können in einer Hypnose auch jederzeit mit mir sprechen und sich mitteilen. Ab und zu werde ich Sie fragen, was Sie wahrnehmen, um Gefühle anzustimulieren und um zu verstehen, wo Sie sich gerade befinden. Wir werden in der Hypnose über den Zeitraum der Trance gegenseitig „Du“ sagen, weil der Zugang zum Unterbewusstsein dann am direktesten ist.

### 4. Direkter Effekt nach einer Hypnose:

Es ist durchaus möglich, dass Sie sich nach einer Hypnose ganz schön geschafft fühlen. Belastende Gefühle anzugehen, ist für Sie - aber auch ihr Gehirn - durchaus anstrengend. Nehmen Sie sich daher für den Zeitraum nach einer Hypnose nichts Anstrengendes vor.

### 5. Nachhall-Effekt der Hypnose:

Eine Hypnose, gerade eine auflösende Hypnose, kann durchaus auch einige Tage nachwirken. Das hängt damit zusammen, dass wir in der Hypnose häufig verdrängt vorliegende Gefühle zugänglich machen. Diese Gefühle zu verarbeiten, kann über den Zeitraum der Hypnose hinausgehen. Diese Prozesse, die über die eigentliche Hypnose hinausgehen, sind wichtige Heilvorgänge, die bei den meisten Hypnosebehandlungen vorkommen. Es kann auch sein, dass Sie nach einer Hypnose vermehrt träumen, weil Hypnose das Unterbewusstsein anregt, aktiver zu arbeiten. Und ebenso wie in einer Hypnose ist das Unterbewusstsein, das Gefühl im Schlaf, besonders aktiv.

### 6. Dauer der Hypnosebehandlung:

Ich empfehle im Regelfall erst mal drei Hypnosensitzungen durchzuführen und dann noch mal zu schauen, wo wir dann stehen. Dann haben wir mehr Infos darüber, wie Sie in der Hypnose reagieren und ob wir noch weiter arbeiten sollten. Für die Anzahl der Sitzungen, die man insgesamt braucht, gilt das Laubhaufen-Prinzip: Um einen kleinen Laubhaufen zu beseitigen, müssen Sie nur 2-3 mal laufen, für einen größeren Laubhaufen braucht man entsprechend mehr Zeit. Ich empfehle immer, solange zu arbeiten, bis der Laubhaufen komplett beseitigt wurde.

### 7. Timing der Sitzungen:

Ich rate, die Sitzungen am Anfang im Wochen- bis Zweiwochentakt durchzuführen. Mit der Zeit kann man dann die Abstände je nach Bedarf vergrößern. Am Anfang sollte man jedoch etwas engmaschiger arbeiten, um einen guten Startimpuls zu geben. Erfahrungsgemäß gibt es dann im Laufe der Behandlung immer weniger aufzuräumen, weil man bereits den größten Berg abgearbeitet hat.