

## Wichtige Hinweise für Ihre Hypnose/Gruppenhypnose

Liebe teilnehmende, liebe ratsuchende Person,

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 entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

Ich lege 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 Hypnose-Behandlung 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, sind hier 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: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen erhalten Sie weitere abweichende Verhaltensempfehlungen).

### **Hinweise zum Verhalten vor den Terminen**

Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.

Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.

Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.

Sollten Sie sich mit Ihrem Thema bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnose-Behandlung nicht



stattfinden sollte.

Machen Sie bei Angaben im Vorfeld bitte unbedingt korrekte Angaben.

Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise die Wirkung einschränkt/verfehlt.

### **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 austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich z. B.

- gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie gerade bitte, sich vorzustellen,
- indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen
- oder indem Sie aus reiner Neugier testen ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. Die Augen öffnen können.

Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheiden mindern.

Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.

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 ich das wohl gerade sage; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben – all das sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.

Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten:

Manche Teilnehmenden/ratsuchende Personen spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einem 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 z. B. 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. Nach dem kurzen Nachgespräch laufen Sie am besten noch 15 Minuten um den Block, bevor Sie ins Auto steigen (Workshop: Da wir im Nachgang noch kurze Zeit am Ort des Geschehens verbringen, sollten Sie danach fit genug sein)

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.

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 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.

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.

Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnosesitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung, zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass



vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch beeinflusst werden kann.

Stellen Sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden „nicht auf die Probe“- zu frühe Tests, ob sich schon etwas verändert hat können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.

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 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). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

### **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.

(Abnehm-Workshop:

Sie erhalten im Workshop ein „Abnehtagebuch“, um Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, Beobachtungen/ Erfahrungen. Genaueres besprechen wir vor Ort)

### **Allgemeine Informationen über die Hypnose**

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf ihr konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist. Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn Ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema/andere Rahmenbedingungen aufgrund derer die für Sie sinnvollste Herangehensweise von mir gewählt wird, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann.



Das Bild von der 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 zu lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die beratende Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus bestehen.

Bei der beratenden Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen 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 zu sehr Bewusstsein trübende Zustände.

Bitte beigefügte Formulare ausfüllen und zurücksenden.

Vielen Dank und ich freue mich auf unsere Begegnung 😊!

Mit besten Wünschen

*Claudia Perzl*



# Einwilligungserklärung gemäß DS-GVO in die Verarbeitung von Daten

Vor- und Nachname .....

Geburtsdatum .....

Anschrift .....

PLZ, Wohnort .....

Hiermit willige ich in die Speicherung und Verarbeitung meiner Daten sowie meiner Gesundheitsdaten zum Zwecke der Behandlung, Dokumentation und Abrechnung (nach §630 Abs.1 BGB) ein. Die Daten können nur von berechtigten Personen eingesehen und bearbeitet werden. Ich bin darüber informiert, dass ohne mein Einverständnis eine Behandlung nur eingeschränkt, gegebenenfalls gar nicht erfolgen kann.

## Ihre Rechte

Der/die Unterzeichnende hat das Recht, diese Einwilligung jederzeit und ohne Angabe einer Begründung mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Der Widerruf kann per E-Mail oder postalisch an mich übermittelt werden. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung wird durch den Widerruf nicht berührt.

Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Unter bestimmten Voraussetzungen steht Ihnen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu.

Außerdem haben Sie das Recht, sich an die zuständige Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zu wenden, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist Artikel 9 Absatz 2 DSGVO in Verbindung mit Paragraph 22 Absatz 1 Bundesdatenschutzgesetz.

---

Datum

Unterschrift



# Steht einer Hypnose etwas entgegen?

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

<b>Hypnose darf nicht durchgeführt werden, bei Vorliegen folgender Erkrankungen/Umstände:</b> (Bei Unklarheiten, fragen Sie bitte den behandelnden Arzt, ob etwas gegen eine Hypnose spricht)
Diagnostizierte Psychische Erkrankungen
Diagnostizierte Persönlichkeitsstörungen
Bei Hypnose zur Gewichtsreduktion: keine diagnostizierte Essstörung, BMI > 40
Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
Schwere Herz-/Kreislaufkrankungen
Schwerwiegende Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z. B. Fortgeschrittener Morbus Parkinson)
Thrombosepatient
Depressionen (akut, schwer)
ADS (bestimmte Formen)
kürzlich vorgefallenem Herzinfarkt oder Schlaganfall
geistig behinderten Menschen
Suchterkrankungen (Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit)
Einnahme von Psychopharmaka
Schwangerschaft
Minderjährigkeit (hier ist die Einverständniserklärung beider Elternteile vorzulegen)

**Hiermit bestätige ich, dass bei mir keine dieser Erkrankungen/Umstände vorliegt** und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Hypnosebehandlung beeinträchtigen können.

Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

