



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

Hypnose-therapie und der Umgang damit,
um den bestmöglichen Erfolg zu sichern

mit

Jenny Bruckmaier
MENTAL | LIFE | GESUNDHEITSCOACHING
Johann - Arnold - Str. 30
86899 Landsberg am Lech

Telefon: 0151/43 30 59 23
Email: jenny@bruckmaier-coaching.de
Website: www.bruckmaier-coaching.de

Unterstützende Tipps & Tricks

Die Klinische Hypnosebehandlung besteht aus einem ausführlichen Anamnesegespräch und einer oder mehrerer Einzelsitzungen. Die therapeutischen Einzelsitzungen 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.



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

1.1 Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Vermeiden Sie bitte 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

(außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen)

- 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

1.2 Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer den Anweisungen Ihres Therapeuten, hören Sie auf seine Stimme und versuchen Sie, seinen Worten geistig zu folgen.
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie beispielsweise



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

- a) Sie austesten, ob Sie sich gegen die Worte des Therapeuten „wehren“ können oder

- b) indem Sie sich gezielt etwas anderes vorstellen als Ihr Therapeut Sie gerade bittet, sich vorzustellen oder

- c) indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen.

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

Sie können Ihrem Therapeuten während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Sie Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten, bremsen wollen. 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.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder – und nehmen Sie wahr, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst.



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

Versuchen Sie nicht, innerlich zu analysieren, was Ihr Therapeut gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie 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.

Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sich in Ihnen bewegt.

Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper, können eine Reihe ungefährlicher Effekte bei der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch die hypnotische Trance teilweise bewirkt werden kann).

Versuchen Sie bitte nicht diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie diese einfach geschehen (bei einem Juckreiz dürfen Sie sich 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.

Ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine noch tiefere, intensivere Trance.

1.3 Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

– 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.

Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrem Therapeuten nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.

– Achten Sie in den Tagen nach der Behandlung darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung

– Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auch 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 ihre Wirkung entfaltet



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

– Achten Sie bitte darauf, in den Tagen nach der Behandlung, ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das

Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse

– Sollten Sie im Anschluss an die Sitzung, Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten

2. Heilungsverlauf

Im Institut für angewandte Tiefenhypnose verwenden wir ursachen- & ressourcenorientierte Verfahren um Probleme nachhaltig zu lösen. Die Art und Weise des Veränderungsprozesses bzw. des Heilungsverlaufes verläuft von Klient zu Klient unterschiedlich und ist nicht vorhersagbar.

Bei ursachenorientierten Methoden, insbesondere bei ursachenaufdeckenden Verfahren, kann es nach der Sitzung zu emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen unterschiedlicher Intensität kommen (z.B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, verstärktes Träumen, plötzliches Auftreten von Emotionen, usw.).



Diese Reaktionen gehören zum Heilungsprozess und lösen sich i.d.R. nach ein paar Tagen selbständig auf. Sollten Sie Ängste, Sorgen oder Bedenken hinsichtlich der möglichen Reaktionen des Heilungsverlaufes haben, sprechen Sie bitte vor der Behandlung mit Ihrem Therapeuten.

3. Hindernisse einer erfolgreichen Hypnosetherapie

Die beiden größten Saboteure einer erfolgreichen Hypnosetherapie sind ein starkes Kontrollbedürfnis und ein überkritischer, rationaler Verstand.

3.1. Starkes Kontrollbedürfnis

Ein sehr starkes Kontrollbedürfnis resultiert häufig aus der mangelnden Fähigkeit loslassen zu können. Diese Menschen wollen alles im Griff haben, voraus planen, organisieren, steuern usw.

Dahinter kann eine unbewusste Angst vor dem Unbekannten stecken. Verbunden mit der mangelnden Fähigkeit anderen Menschen, wie dem Hypnotherapeuten, zu vertrauen, wird die Hypnose subjektiv als bedrohlich wahrgenommen.



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

Dadurch entsteht automatisch ein unbewusster, innerer Widerstand, der verhindert, dass die Person in die notwendige hypnotische Trance geht.

3.2. Überkritischer, rationaler Verstand

Ein überkritischer, rationaler Verstand äußert sich bspw. darin, dass Menschen alles hinterfragen und nach objektivierbaren, wissenschaftlichen Beweisen suchen.

Genauso wie die Neigung zu ständigem Grübeln, führt dies zu einer erhöhten Bewusstseinsaktivität, die verhindert, dass die hypnotische Trance zustande kommt.

Dies ist vergleichbar mit dem Vorhaben, den Einschlafprozess bewusst zu beschleunigen.

Je stärker Ihr Wille ist einzuschlafen, desto länger werden Sie wach bleiben. Je intensiver Sie darüber nachdenken, ob Sie schon in Trance sind oder was Sie im hypnotischen Zustand tun sollten bzw. was „richtig“ ist, damit die Therapie erfolgreich ist, desto weniger wird sich der, für die Therapie notwendige Bewusstseinszustand, einstellen.



Jenny Bruckmaier
MENTAL - LIFE - GESUNDHEITSCOACHING

Medizinische und klinische Hypnose ist das älteste Psychotherapieverfahren der Welt und als solches eines der effektivsten Methoden, gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg und Selbstliebe!

Und los geht's :)

Ihre

Jenny Bruckmaier

MENTAL | LIFE | GESUNDHEITSCOACHING

Ort, Datum

Unterschrift Klient:in