

Informationen über die Hypnose

1. Allgemeines

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten

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, Sorgfalt und Professionalität angewendet werden muss.

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 Hypnose-Behandlung sind von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewendet 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.

2. Was ist Hypnose?

Hypnose ist eine willentliche Einflussnahme auf die Aktivitäten des Gehirns oder des Bewusstseins und damit gegebenenfalls indirekt auf den Körper und kann zu verschiedenen psychischen oder physischen Zuständen führen, die von der Normalfunktion abweichen und zu unterschiedlichen Zwecken, beispielsweise im Rahmen eines Coachings, genutzt werden können. Die Begriffe Hypnose und Trance werden häufig synonym verwendet.

Die Hypnose ist eine Methode, 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. Bei der therapeutisch, bzw. für Coachings, genutzten Hypnose werden zumeist wenig bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen die Klienten / der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst erleben kann, die dann auch eine langfristige Wirkung erzielt. Die Klientin / der Klient ist also während des Hypnose-Coachings weder bewusstlos, noch ohnmächtig. Die in Coachings genutzten Trancezustände erkennt man meist 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 bewusstseinsgetrübte Zustände.

Die Hypnose wird in der Lifeline Coaching Praxis nicht zur Diagnosestellung angewendet. Sämtliche psychischen und/oder körperlichen Symptome sind von Fachpersonen abzuklären. Das Lifeline Coaching ersetzt weder eine Psychotherapie, noch eine medizinische Therapie.

3. Kontraindikationen / mögliche Ausschlussgründe für die Hypnose

- Geistige Behinderung
- Schwere Herz- / Kreislaufkrankungen
- Psychosen (Schizophrenie, Borderline, Bipolare Störungen)
- Wahn / dissoziative Symptom
- Depressionen
- Einnahme von Psychopharmaka
- Alkohol-/Drogen-/Medikamentenabhängigkeit
- Persönlichkeitsstörungen
- Herzinfarkt / Schlaganfall (kürzlich)
- Thrombose-Anfälligkeit
- Epilepsie
- Schwerwiegende Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Schwangerschaft
- Kinder u. Jugendliche nur mit Einverständnis der Obhutsberechtigten und Begleitung

Bitte informieren Sie zwingend Ihren Coach, falls bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt oder vorliegen könnte!

Bitte informieren Sie Ihren Coach bei Vorliegen nachfolgender Umstände:

- Angst vor Hypnose
- Migräne
- ADS / ADHS
- Starke Erschöpfung / Müdigkeit
- Abweichungen des Blutdrucks
- Hormonelle Störungen
- Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose



4. Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Vermeiden Sie bitte Hektik vor dem Termin
- Vermeiden Sie übermäßige Erschöpfung
(Ist die Erschöpfung das Thema des Coachings bitte Info an den Coach)
- Nehmen Sie 3-4 Stunden vor dem Termin keine koffeinhaltigen Substanzen zu sich
- Nehmen Sie keine Medikamente ein, welche Sie nicht notwendigerweise brauchen (Absprache mit dem Arzt vornehmen)
- Denken Sie über das zu bearbeitende Thema und Ihre Ziele nach
- Erstellen Sie bitte eine Auflistung von Vorerkrankungen, derzeitig eingenommene Medikamente und akute Behandlungen
- Erstellen Sie bitte eine Auflistung von parallelen Behandlungen, Coachings und Therapien
- Machen Sie Ihrem Coach bitte korrekte Angaben – die Vorgehensweise wird darauf abgestimmt.

5. Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie bitte den Anweisungen Ihres Coachs
- Hören Sie auf die Stimme des Coachs und versuchen Sie seinen Worten geistig zu folgen
- Machen Sie keine „Selbstexperimente“ während des Coachings
- Teilen Sie während des Coachings mit, wenn unangenehme oder aussergewöhnliche Gefühle / Wahrnehmungen aufkommen
- Versuchen Sie während des Coachings eine „innere Beobachterposition einzunehmen“
- Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Coach gerade sagt.
- Machen Sie sich keine Gedanken darüber, in welcher Trancetiefe sie womöglich gerade sind
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körpern können einige ungefährliche Effekte auftreten: Hustenreiz, Juckreiz (aufgrund veränderter Durchblutung), verstärkter Schluckreiz, Lachreiz (Ausschüttung von Glückshormonen). Lassen Sie diese Reize einfach zu!



6. Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie Ihre Termine nach der Hypnose so, dass Sie noch etwas Zeit haben, um wieder vollkommen wach und aufnahmefähig zu werden (ca. 30 Minuten)
- Vermeiden Sie bitte nach der Hypnose stark ermüdende / monotone Tätigkeiten (z.B. lange Autofahrt)
- Lassen Sie die Hypnose nach dem Coaching einwirken. Die Prozesse können ca. 72 Stunden lang wirken. Planen Sie in dieser Zeit auch immer wieder Erholungspausen ein
- Achten Sie bitte auf ausreichend Schlaf
- Vermeiden Sie nach dem Hypnose Coaching Gespräche über Ihre Sitzung; äussere Inputs, Meinungen und bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema können den angestossenen Prozess des Unterbewusstseins beeinflussen und die Wirkung vermindern
- Stellen Sie bitte die Wirkung in den ersten 72 Stunden nach dem Coaching nicht „auf die Probe“. Zu frühe Test können die Wirkung negativ beeinflussen
- Vermeiden Sie 72 Stunden nach dem Coaching übermässigen Alkoholenuss und (wenn medizinisch möglich und von einem Arzt zugelassen) die Einnahme von Medikamenten
- Achten Sie auf ausreichende Trinkmengen innerhalb der ersten 72 Stunden nach dem Coaching (vornehmlich stilles Wasser)

Klientin / Klient (Name, Vorname)

Unterschrift
