



Sabine Sophia Rogg Katharinenstr.5 23554 Lübeck

## Informationen und Hinweise zu Ihrer Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

Hypnose ist ein sanftes und wirkungsvolles Verfahren, um in den Zustand der Trance zu gelangen. In Trance können wir direkt mit dem Unterbewusstsein arbeiten und dadurch tiefgreifende Veränderungen bewirken oder persönliche Ziele erreichen. Ebenso ist es möglich, die inneren Heilkräfte zu aktivieren, um auf körperlicher und psychischer Ebene mehr Wohlbefinden zu erlangen.

Wenn Sie sich für eine Hypnosebehandlung in meiner Praxis entscheiden, stelle ich Ihnen mein fundiertes Wissen aus verschiedensten Aus- und Weiterbildungen zur Verfügung. Sie können mit einem verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Themen und dem Einsatz der kraftvollsten Werkzeuge der Hypnose rechnen. Für erfolgreiche Ergebnisse ist dazu Ihre Mitarbeit als Klient/Patient sehr wichtig, um die volle Wirksamkeit zu erreichen.

Wenn Sie die folgenden Hinweise gründlich durchlesen und ggf. befolgen, leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zum positiven Gelingen!

### Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Vermeiden Sie unnötige Hektik vor der Hypnose.
- Erscheinen Sie (soweit möglich) gut ausgeruht, damit die Aufnahmefähigkeit in der Trance so optimal wie möglich funktioniert.
- Trinken Sie bitte 3-4 Std. vor dem Termin keine koffeinhaltigen Getränke und vermeiden Sie alles, was Sie evtl. stark aufputscht.
- Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, informieren Sie mich bitte vorher darüber, falls diese die Hypnosefähigkeit beeinflussen könnten.
- Trinken Sie ausreichend Wasser oder Kräutertee, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Dadurch wird seine Funktion positiv unterstützt.
- Wenn Sie wegen Ihrer Beschwerden bereits bei einem oder mehreren anderen Therapeuten in Behandlung sind, klären Sie dort bitte ab, ob eine Hypnosebehandlung zum derzeitigen Zeitpunkt damit vereinbar ist.

*Senden Sie mir gerne im Vorfeld folgende Informationen per E-Mail oder Post zu:*

1. Name, Alter, Adresse, Telefonnummer
2. Was genau möchten Sie durch die Hypnose erreichen?
3. Welche Beschwerden haben Sie derzeit und seit wann?
4. Welche Behandlungen laufen parallel bzw. liefen bereits zu diesem Problem?
5. Welche weiteren Beschwerden gibt es?
6. Welche Medikamente nehmen Sie derzeit?

Wir werden natürlich trotzdem zum Termin alle wichtigen Fragen noch persönlich besprechen, um vor der Hypnose bestens vorbereitet zu sein.

Um die bestmögliche Therapie für Sie zu gewährleisten ist es wichtig, dass Ihre Angaben korrekt und vollständig sind!

### Hinweise für Klienten während der Hypnose

- Es gibt nichts „richtig oder falsch“ zu machen, folgen Sie meinen Anweisungen und fragen bei Unklarheiten oder Beschwerden einfach nach.
- Lauschen Sie meiner Stimme während der Behandlung, wie Sie guter Musik lauschen. Sie werden alle wichtigen Informationen bekommen.
- Je mehr Sie einfach zulassen was geschieht, um so wirkungsvoller wird unsere Arbeit sein. Auftauchende Emotionen oder Gefühle sollten nicht unterdrückt werden, auch wenn sie in diesem Moment für Sie überraschend sind. Sie könnten ein wichtiger Hinweis des Unterbewussten zur Lösung sein. Stellen Sie sich einfach vor, Sie sind ein neugieriger Beobachter dessen, was geschieht.
- Während der Trance befinden Sie sich in einem veränderten Bewusstseinszustand. Dieser kann dazu führen, dass das Empfinden für Raum und Zeit verändert ist. Auch Körperempfindungen sind meistens verändert durch die angenehme Entspannung. Der Körper kann sich leichter oder schwerer anfühlen, es kann leicht kribbeln, manche Bereiche können sich wärmer oder kälter fühlen und anderes mehr. All das ist völlig normal und ungefährlich.

### Hinweise für Klienten nach der Hypnose

- Nach der Behandlung gibt es meist eine kurze Phase der Reorientierung, in der Sie noch kein Fahrzeug führen sollten! Wenn Sie sich wieder ganz frisch und wach fühlen, ist dies dann möglich. Meist genügen einige Minuten Spaziergang an der frischen Luft dafür. Lassen Sie sich ggf. fahren oder nehmen öffentliche Verkehrsmittel. Die Praxis ist nur wenige Minuten Fußweg von Hbf Lübeck entfernt.
- Wenn Sie nach der Behandlung das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug haben, geben Sie dem bitte nach und gönnen sich diese Zeit, denn die Behandlung wirkt nach und das Unterbewusstsein arbeitet fleißig (bitte keine weiteren Termine an diesem Tag machen!).
- Sorgen Sie nach der Behandlung auch für ausreichend Nachtschlaf, damit alle Prozesse optimal im Gehirn und Körper verarbeitet und gespeichert werden.
- Sprechen Sie mit anderen Personen erst nach 2-3 Tagen über das Erlebte, um diesen Verarbeitungsprozess nicht zu stören. Es kann sein, dass sich auch die Wirkung erst nach ca. 72 Std. deutlich zeigt. Es lohnt sich, diese Verarbeitungszeit in Ruhe geschehen zu lassen.
- Durch genügend Flüssigkeitszufuhr (Wasser oder Kräutertee) unterstützen Sie ebenfalls die körperlichen Vorgänge bei der Verarbeitung und erleichtern dadurch die mentalen Prozesse.
- Sollten nach der Behandlung Beschwerden oder Fragen auftreten, kontaktieren Sie mich gerne. Vieles lässt sich sehr rasch klären und muss Ihnen nicht unnötig lange auf der Seele brennen. Auch können emotionale Reaktionen eingeordnet und ggf. stabilisiert werden.
- Falls die Behandlung sich über mehrere Termine erstreckt, notieren Sie sich bitte wichtige Veränderungen (frühestens drei Tage nach der Behandlung!) oder Symptome, wie während des Termins besprochen.
- Ich freue mich IMMER über Rückmeldungen zu Ihrer Hypnosebehandlung und stehe Ihnen gerne für weitere Themen/Behandlungen zur Verfügung!