

Wichtige Informationen zu deiner Hypnosesitzung

Was ist Hypnose?.

Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand, der einen direkten Zugang zum Unter- und Überbewusstsein ermöglicht. Dadurch können belastende Gedanken, einschränkende Glaubenssätze und emotionale Blockaden gezielt an ihrer Ursache bearbeitet und nachhaltig verändert werden.

Hypnose ist eine sanfte und zugleich äußerst wirkungsvolle Methode, um persönliche Veränderungen anzustoßen und individuelle Ziele zu erreichen. Deshalb ist ein verantwortungsvoller und sorgfältiger Umgang mit dieser Methode besonders wichtig.

Ich lege großen Wert auf eine sichere, professionelle und achtsame Begleitung während deiner Hypnosesitzung. Ebenso wichtig wie die Hypnose selbst ist deine Bereitschaft, dich auf den Prozess einzulassen. Deine aktive Mitarbeit und dein Umgang mit der Sitzung tragen wesentlich dazu bei, wie nachhaltig die erzielten Veränderungen wirken.

Die besten Ergebnisse entstehen in einer ruhigen und störungsfreien Umgebung, sodass sich dein Unterbewusstsein ganz auf den Prozess konzentrieren kann.

Damit deine Hypnosesitzung optimal verlaufen kann, findest du nachfolgend alle wichtigen Informationen.

Online-Hypnosesitzung per Videochat

Eine Online-Hypnosesitzung ist ebenso wirkungsvoll wie eine Sitzung vor Ort. Viele Menschen erleben sie sogar als besonders angenehm, da sie sich in ihrer vertrauten Umgebung befinden und sich dort leichter entspannen können. Gerade bei einer ersten Sitzung fällt es vielen leichter, sich im eigenen Zuhause auf den Prozess einzulassen.

Die Veränderung findet im Geist und im Körper statt – nicht am Ort, an dem du dich befindest. Deshalb spielt die räumliche Distanz für die Wirksamkeit der Hypnose keine Rolle.

Für deine Online-Sitzung benötigst du lediglich:

- einen Computer, Laptop, ein Tablet oder Smartphone mit Kamera,
- eine stabile Internetverbindung,
- die installierte Videokonferenz-Software Zoom,
- einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du während der gesamten Sitzung ungestört bist.

Zu Beginn der Sitzung überprüfen wir gemeinsam, ob Bild und Ton einwandfrei funktionieren.

Sollte die Internetverbindung während der Hypnose wider Erwarten unterbrochen werden, brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Bereits zu Beginn der Sitzung setze ich einen sogenannten Anker, der dich in einem solchen Fall ganz natürlich wieder ins Hier und Jetzt zurückführt.

Zusätzlich kannst du dir auf Wunsch einen Timer oder Wecker stellen, der nach einer zuvor vereinbarten Zeit klingelt. So hast du eine weitere Sicherheit.

Während jeder Sitzung führe ich zudem Notizen. Sollte die Verbindung tatsächlich einmal abbrechen, stellen wir sie einfach wieder her und setzen die Hypnose genau an der Stelle fort, an der sie unterbrochen wurde. Das ist problemlos möglich. Auch wenn eine Sitzung beispielsweise kurz unterbrochen werden muss, weil du die Toilette aufsuchen möchtest, kann sie anschließend entspannt und ohne Nachteile fortgesetzt werden.

Keine Angst vor Kontrollverlust

Viele Menschen fragen sich, ob sie während einer Hypnose die Kontrolle verlieren. Die Antwort lautet eindeutig: Nein.

Im Gegenteil – Hypnose kann dabei unterstützen, die Kontrolle über belastende Gedanken, Gefühle oder Situationen zurückzugewinnen. Sie wird beispielsweise häufig eingesetzt, um Ängste, Panikattacken, Phobien oder chronische Schmerzen positiv zu beeinflussen und dadurch die Lebensqualität zu verbessern.

Während einer Hypnose bleibst du jederzeit handlungsfähig. Du kannst sprechen, dich bewegen, die Augen öffnen, Fragen stellen oder die Sitzung jederzeit unterbrechen. Auch ein Toilettengang ist jederzeit möglich.

Du bekommst die gesamte Sitzung bewusst mit und kannst dich in der Regel anschließend gut daran erinnern. Es besteht keinerlei Gefahr, gegen deinen Willen etwas preiszugeben oder zu erzählen, was du nicht erzählen möchtest. Du entscheidest jederzeit selbst, worüber du sprechen möchtest.

Eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnosesitzung ist gegenseitiges Vertrauen. Je offener du dich auf den Prozess einlassen kannst, desto besser kann die Hypnose ihre Wirkung entfalten.

Zu Beginn der Sitzung prüfen wir zuerst gemeinsam, ob Bild und Ton gut funktionieren.

Sollte die Internetverbindung wider Erwarten einmal unterbrochen werden, brauchst du dir **keine Sorgen zu machen**. Zu Beginn der Sitzung setzen wir einen sogenannten **Anker**, der dich jederzeit sicher und entspannt wieder ins **Hier und Jetzt** zurückführt.

Ich **dokumentiere den Verlauf** der Sitzung, sodass wir nach einer kurzen Unterbrechung genau dort weitermachen können, wo wir aufgehört haben. Das funktioniert genauso unkompliziert wie eine **kurze Pause**, beispielsweise wenn du zwischendurch **die Toilette aufsuchen** möchtest.

Allgemeine Informationen zur Hypnose

Hypnose ist eine vielseitige Methode, die je nach Anliegen unterschiedlich angewendet wird. Jede Sitzung wird individuell auf dein persönliches Ziel abgestimmt und so gestaltet, dass sie für dein Thema den größtmöglichen Nutzen bietet.

Viele Menschen haben vor ihrer ersten Hypnosesitzung bestimmte Vorstellungen, die durch Fernsehshows oder Bühnenhypnose geprägt wurden. Deshalb sind manche zunächst überrascht, wenn eine professionelle Hypnosesitzung ganz anders verläuft.

Die Hypnose, die im beratenden oder therapeutischen Bereich eingesetzt wird, unterscheidet sich deutlich von der Showhypnose. Hier werden bewusst leichtere Trancezustände genutzt, in denen du die Sitzung aktiv miterlebst. Gerade diese Form der Hypnose eignet sich besonders gut, um nachhaltige Veränderungen im Unterbewusstsein zu verankern.

Hinweise zum Verhalten vor deiner Hypnosesitzung

Eine gute Vorbereitung unterstützt den Ablauf und die Wirkung deiner Hypnosesitzung. Bitte beachte deshalb folgende Hinweise:

- Plane genügend Zeit ein und vermeide nach Möglichkeit unnötigen Stress oder Hektik vor deinem Termin.
- Bei einer **Online-Sitzung** richte dir bitte spätestens 5–10 Minuten vor Beginn einen ruhigen und ungestörten Platz ein. Informiere gegebenenfalls Familienmitglieder oder Mitbewohner darüber, dass du während der Sitzung nicht gestört werden möchtest. Schalte dein Mobiltelefon lautlos und bringe – falls nötig – Haustiere in einen anderen Raum.
- Starke Müdigkeit oder körperliche Erschöpfung können die Konzentration während der Hypnose beeinträchtigen und dazu führen, dass du einschläfst.
- Verzichte möglichst 3–4 Stunden vor der Sitzung auf Kaffee, Energydrinks oder andere koffeinhaltige Getränke sowie auf Alkohol. Diese können die Trancefähigkeit beeinflussen. Trinke stattdessen ausreichend Wasser, damit dein Körper und dein Nervensystem gut versorgt sind.
- Nimm bitte keine Medikamente ein, die nicht medizinisch notwendig oder ärztlich verordnet sind.

- Es kann hilfreich sein, wenn du dir dein Anliegen oder deine Themen vor der Sitzung kurz notierst. So können wir gemeinsam gezielt daran arbeiten.
- Bitte informiere mich über aktuelle Erkrankungen, laufende medizinische oder therapeutische Behandlungen sowie über regelmäßig eingenommene Medikamente. Es geht dabei ausschließlich um Informationen, die für deine Hypnosesitzung relevant sind – nicht um deine vollständige Krankengeschichte.
- Solltest du dich wegen deines Anliegens bereits in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befinden, kläre bitte vorab mit deiner behandelnden Fachperson, ob aus ihrer Sicht etwas gegen eine Hypnosesitzung spricht.

Bitte beantworte alle Fragen im Vorfeld vollständig und wahrheitsgemäß. Nur so kann ich die Sitzung optimal auf deine persönliche Situation abstimmen und dich bestmöglich begleiten.

Hinweise während der Hypnosesitzung

Während der Hypnose kannst du dich ganz entspannt auf meine Stimme und meine Anleitungen konzentrieren. Bitte beachte dabei folgende Hinweise:

- Folge den Anleitungen so gut du kannst und lasse dich ganz ohne Leistungsdruck auf den Prozess ein.
- Höre aufmerksam zu und richte deine Aufmerksamkeit auf die Bilder, Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen, die während der Sitzung entstehen.
- Versuche nicht, die Hypnose bewusst zu kontrollieren oder ihre Wirkung zu testen. Je mehr du dich auf den Prozess einlässt, desto besser kann dein Unterbewusstsein arbeiten.
- Sollte dir während der Sitzung etwas unangenehm sein oder du eine Pause benötigen, teile mir das jederzeit mit. Du kannst während der gesamten Hypnose sprechen, Fragen stellen oder die Sitzung kurz unterbrechen – beispielsweise für einen Toilettengang.
- Beobachte alles, was während der Hypnose geschieht, möglichst wertfrei. Es ist nicht notwendig zu analysieren, wie tief deine Trance gerade ist oder warum bestimmte Dinge passieren. Vertraue darauf, dass dein Unterbewusstsein genau das verarbeitet, was für dich im Moment wichtig ist.
- Während einer Hypnose können verschiedene körperliche Reaktionen auftreten. Dazu gehören beispielsweise häufigeres Schlucken, Hustenreiz, Juckreiz oder auch spontanes Lachen. Diese Reaktionen sind in der Regel völlig normal und harmlos. Versuche nicht, sie zu unterdrücken. Wenn du ihnen kurz nachgibst, verschwinden sie meist von selbst und du kannst dich anschließend wieder ganz auf die Sitzung einlassen.

Was ist, wenn ich keine Bilder sehe?

Nicht jeder Mensch nimmt während einer Hypnose innere Bilder wahr – und das ist vollkommen in Ordnung.

Es ist überhaupt nicht erforderlich, etwas deutlich zu „sehen“. Manche Menschen nehmen Gefühle, Gedanken, Erinnerungen oder Körperempfindungen wahr, andere stellen sich Situationen einfach vor oder entwickeln sie spontan in ihrer Fantasie.

Entscheidend ist nicht, ob du klare Bilder siehst, sondern dass du dich auf den Prozess einlässt. Dein Unterbewusstsein arbeitet auf seine ganz eigene Weise – und genau so, wie es für dich richtig ist.

Hinweise nach deiner Hypnosesitzung

Nimm dir nach der Hypnosesitzung bewusst etwas Zeit, um wieder vollständig im Alltag anzukommen. Viele Menschen fühlen sich anschließend ähnlich entspannt wie nach einem erholsamen Mittagsschlaf. Je nach Dauer und Intensität der Sitzung kann es zwischen 15 Minuten und etwa einer Stunde dauern, bis du dich wieder vollkommen wach und konzentriert fühlst.

Bitte beachte deshalb folgende Empfehlungen:

- Plane nach deiner Hypnosesitzung möglichst keine wichtigen Termine oder Tätigkeiten ein, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern.
- Vermeide nach Möglichkeit längere Autofahrten direkt im Anschluss an die Sitzung. Durch die tiefe Entspannung kann dein Reaktionsvermögen vorübergehend eingeschränkt sein.
- Gönn dir nach der Sitzung etwas Ruhe. Dein Unterbewusstsein verarbeitet die Inhalte der Hypnose auch nach dem Termin weiter. Ein ruhiger Ausklang unterstützt diesen Prozess.
- Gib der Hypnose Zeit, ihre Wirkung zu entfalten. Veränderungen zeigen sich bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche bemerken bereits unmittelbar nach der Sitzung erste Veränderungen, bei anderen entwickeln sie sich erst in den folgenden Tagen.
- Achte in den nächsten Tagen auf ausreichend Schlaf. Während des Schlafes verarbeitet das Gehirn viele neue Eindrücke und unterstützt damit die Integration der während der Hypnose angestoßenen Veränderungen.
- Beobachte aufmerksam, welche Veränderungen sich in deinem Denken, Fühlen oder Verhalten zeigen. Oft sind es zunächst kleine Veränderungen, die sich mit der Zeit weiterentwickeln.
- Trinke in den Tagen nach der Sitzung ausreichend Wasser, um deinen Körper bestmöglich zu unterstützen.



- Verzichte nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden auf größere Mengen Alkohol sowie auf Medikamente, die nicht medizinisch notwendig oder ärztlich verordnet sind. Bewusstseinsverändernde Substanzen können die Verarbeitung der Hypnose beeinflussen.

Falls Fragen auftauchen oder du nach der Sitzung etwas besprechen möchtest, kannst du dich jederzeit gerne bei mir melden.

Zum Abschluss

Jede Hypnosesitzung ist so individuell wie der Mensch selbst. Manche Veränderungen zeigen sich sofort, andere entwickeln sich Schritt für Schritt in den Tagen oder Wochen nach der Sitzung.

Begegne dem Prozess mit Offenheit und ohne Erwartungsdruck. Vertraue darauf, dass dein Unterbewusstsein genau die Veränderungen aufgreift, die im Moment für dich sinnvoll und hilfreich sind.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen und wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse sowie positive Veränderungen.