

Informationen zu deiner Online-Sitzung

Schön, dass du da bist.

Damit du deine Sitzung entspannt und gut vorbereitet erleben kannst, findest du hier alle wichtigen Informationen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, alles in Ruhe durchzulesen.



Vor deiner Sitzung

Damit wir die gemeinsame Zeit optimal nutzen können, bitte ich dich um folgende Vorbereitung:

- Sende mir den **ausgefüllten Erfassungsbogen** sowie eventuelle Fragen, die du deiner Seelenführung stellen möchtest, **spätestens 3 Tage** vor unserem Termin zurück.
 - Lies dir den Aufklärungsbogen **aufmerksam** durch.
 - **Verzichte** etwa **3–4 Stunden vor der Sitzung** möglichst **auf Kaffee** und andere **koffeinhaltige Getränke**.
-

Das brauchst du für deine Online-Sitzung

Für unsere gemeinsame Zeit benötigst du nur wenige Dinge:

- einen PC, Laptop, ein Tablet oder Smartphone mit Kamera, prüfe bitte dein **Mikrofon!**
- eine stabile **Internetverbindung**
- Zoom
- einen **ruhigen Ort**, an dem du ungestört bist

Für die **Karma-Transformation** und die **Reise der Seele** lege dir bitte zusätzlich bereit:

- eine **Augenbinde** oder einen **Schal**
- eine bequeme **Möglichkeit zum Liegen** und eine Decke
- Wenn es dir Sicherheit gibt, kannst du dir gerne einen **Wecker** stellen. Plane dabei jedoch **ausreichend Zeit** ein, damit er erst **deutlich nach dem geplanten Ende** der Sitzung klingelt.



Je entspannter dein Umfeld ist, desto leichter kannst du dich ganz auf deine innere Reise einlassen.

Zu Beginn der Sitzung

Wir prüfen 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.

Während der Sitzung

Hypnose ist ein **natürlicher Zustand tiefer Entspannung** und erhöhter **innerer Wahrnehmung**. Diesen Zustand erleben wir übrigens alle im Alltag – beispielsweise kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen.

Du bleibst während der gesamten Sitzung **bei Bewusstsein**. Du kannst **jederzeit sprechen, Fragen stellen, deine Augen öffnen oder die Sitzung kurz unterbrechen**.

Es gibt **keinen Kontrollverlust**.

Je mehr du bereit bist, dich auf den Prozess einzulassen, desto leichter kann sich zeigen, was in diesem Moment für dich wichtig ist.

Versuche deshalb **nicht zu analysieren** oder **zu bewerten**. Erlaube dir einfach, wahrzunehmen, was sich zeigt.

"Ich sehe nichts."

Diese Rückmeldung höre ich immer wieder – und sie ist vollkommen in Ordnung.

Du musst nichts sehen.

Vielleicht entstehen Bilder. Vielleicht tauchen Gefühle, Gedanken, Erinnerungen oder einfach nur ein inneres Wissen auf.

Manchmal fühlt es sich auch so an, als würdest du dir etwas einfach vorstellen. Genau das ist vollkommen in Ordnung. Oft spricht dein Unterbewusstsein auf diese Weise mit dir. Denn alles, was du in diesem Zustand **er-findest** (hier steckt das Wort „ER FINDET“ drinnen!) steckt bereits in deinem Unterbewusstsein.

Vertraue darauf, dass sich genau das zeigt, was im jeweiligen Moment wichtig für dich ist.

Es gibt kein Richtig oder Falsch

Vielleicht fragst du dich, ob du "gut genug" entspannen kannst oder ob die Reise bei dir überhaupt funktioniert.

Diese Sorge haben viele Menschen vor ihrer ersten Sitzung. Meine Erfahrung zeigt jedoch: Dein Unterbewusstsein weiß genau, was in diesem Moment möglich und wichtig ist. Du musst nichts leisten, nichts erzwingen und nichts besonders gut können.

Es genügt vollkommen, wenn du bereit bist, dich auf die Reise einzulassen.

Nach deiner Sitzung

Gönne dir anschließend etwas **Zeit für dich**.

Viele Menschen fühlen sich nach einer Sitzung angenehm entspannt – ähnlich wie nach einem erholsamen Mittagsschlaf.

Deshalb empfehle ich dir:

- plane danach möglichst **keine wichtigen Termine** mehr ein
- **trinke ausreichend Wasser**
- gönne dir **Ruhe und ausreichend Schlaf**
- Beobachte in den nächsten Tagen neugierig, was sich verändert. Das können Gedanken, Gefühle, Träume oder auch kleine Veränderungen in deinem Alltag sein.
- Bitte fahre nach einer Sitzung für den Rest des Tages **kein Auto** mehr und nimm auch nicht mehr anderweitig am Straßenverkehr teil. Auch bitte ich dich, im Anschluss keinerlei schwierigere Maschinen zu bedienen.
- **Bitte sprich in den ersten 72 Stunden möglichst mit niemandem über deine Reise!** Nicht, weil sie geheim bleiben muss, sondern weil dein Unterbewusstsein in dieser Zeit oft intensiv weiterarbeitet. Jede Erklärung oder Bewertung von außen kann diesen Prozess beeinflussen. Gib deiner eigenen Erfahrung deshalb zunächst Raum, sich in dir zu entfalten.



Noch etwas zum Schluss

Jede Sitzung ist einzigartig.

Es gibt nichts zu leisten und nichts richtig oder falsch zu machen.

Alles, was du mitbringen musst, ist **Offenheit** und die **Bereitschaft, dir selbst zu begegnen**.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen und dir einen geschützten Raum zu eröffnen, in dem sich zeigen darf, was gerade gesehen werden möchte.