



Petra Kagemann | Sammlungsgasse 4 | 89073 Ulm | Tel: 0731 – 3 60 80 978

www.hypnose-spezialpraxis.com

Was Sie unbedingt wissen sollten, BEVOR Sie sich hypnotisieren lassen!

Auf was sollte ich achten, wenn ich zu einem Hypnosetherapeuten gehe?

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Das Internet bietet eine Vielzahl an Hypnosetherapeuten. Da fällt die Entscheidung nicht immer leicht. Lassen Sie sich VOR Ihrer Hypnosetherapie beraten, nehmen Sie den Hypnosetherapeuten unter die Lupe. Hypnose ist Vertrauenssache. Sie sollten sich in der Praxis wohl fühlen und keine Angst oder Abneigung gegenüber dem Therapeuten verspüren. Für eine erfolgreiche Therapie muss die Chemie stimmen.

Lassen Sie sich vor Beginn der Hypnosetherapie ausführlich und unverbindlich beraten:

- Achten Sie auf Erscheinungsbild, Professionalität und Sympathie.
- Fragen Sie beim Informationsgespräch nach Behandlungsablauf, Therapiedauer und Kosten.
- Fühlen Sie sich in der Praxis wohl?
- Fühlen Sie sich verstanden und ernstgenommen?
- Geht der Hypnosetherapeut auf Ihre Wünsche ein?
- Hat der Hypnosetherapeut Erfahrung? Wie oft wendet er Hypnose an?
- Ist Hypnose der Schwerpunkt in der Praxis (Erfahrung) oder bietet er noch eine Vielzahl anderer Therapiemethoden an?
- Lassen Sie sich wenn möglich noch von einem zweiten oder dritten Hypnosetherapeuten beraten.

Seien Sie misstrauisch,

- wenn im Wartezimmer Berichte über spektakuläre Heilungen ausliegen.
- wenn Sie unter Druck gesetzt werden.
- wenn Sie davon abgehalten werden zu einem Arzt oder Heilpraktiker zu gehen.
- wenn schlecht über Kollegen gesprochen wird.
- wenn großartige Heilversprechen abgegeben werden.

Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Jeder Mensch ist bis zu einem gewissen Grad hypnotisierbar, solange er bei klarem Verstand ist. Es gibt „Naturtalente“, andere müssen den Prozess der Hypnose erst ein bisschen trainieren. Je phantasievoller ein Person ist, je größer ihre Fähigkeit ist, sich zu konzentrieren, je mehr sich die Person auf diese Methoden einlassen kann, desto einfacher kann sie hypnotisiert werden. Ihre Hypnosefähigkeit bzw. die Suggestibilität (Empfindlichkeit für Suggestionen) kann vor der Hypnose getestet werden.

Was passiert während der Hypnose?

Hypnose ist nicht etwas, das jemand mit Ihnen „macht“. **Hypnose ist etwas, das Sie in sich selbst auslösen.** Einfach ausgedrückt ist Hypnose ein Gedanke bzw. eine Suggestion die wirkt. Ich helfe Ihnen, die Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken und Bilder in Ihrem Kopf entstehen zu lassen (Imagination) – aber die Kontrolle liegt bei Ihnen. Sie haben dabei die **AKTIVE** Aufgabe sich bewusst auf diese Bilder zu konzentrieren, Gefühle entstehen zu lassen und sich darauf einzulassen.

Wie fühlt sich Hypnose an?

Viele warten während der Hypnosesitzung auf DEN bestimmten „Zustand“ – der aber wahrscheinlich nicht kommen wird. Hypnose ist kein Schlaf, auch nicht „schlafähnlich“, Sie sind weder bewusstlos noch „weggetreten“. **Sie sind wach, aufmerksam und konzentriert, Ihr Körper ist meistens entspannt, Sie können alles hören und auch selbst sprechen.** Hypnose ist kein Zustand, sonder ein Prozess. Ein Prozess, der durch IHRE Gedanken und Vorstellungen ausgelöst wird. Mit Ihrer bildlichen Vorstellung lösen SIE körperliche Reaktionen aus (Body-Mind-System/Ideodynamik), schaffen damit neue Erfahrungen und verändern alte Glaubensmuster. SIE lösen das alles in sich selbst aus, mit der gewaltigen Kraft Ihres Unterbewusstseins.

Welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?

Ganz entscheidend für den Erfolg der Hypnose-therapie ist Ihre **AKTIVE** Mitarbeit – während der Hypnose und auch zuhause!! Nur wenn Sie bereit sind, sich auf die Hypnose einzulassen, wenn Sie das Bedürfnis und den Mut zur Veränderung haben, werden Sie Erfolge erzielen. Sie sollten eine gesunde Eigenmotivation mitbringen und die Bereitschaft sich auf den Veränderungsprozess einzulassen.

Für Menschen mit einer passiven Grundhaltung, die erwarten, dass sie selbst nichts tun müssen und der Hypnotiseur die Arbeit für sie übernimmt, ist Hypnose ungeeignet.

Kann Hypnose bei jedem Menschen angewendet werden?

Informieren Sie sich vor Beginn der Therapie, ob Hypnose für Sie geeignet ist, denn nicht jeder Mensch kann oder sollte hypnotisiert werden. Es gibt eine Reihe von Gegenanzeigen, sogenannten Kontraindikationen z.B.:

Schwere (nicht ärztlich/medikamentös eingestellte) Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombose, kurz nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt, Epilepsie, starke Schwerhörigkeit, ausgeprägte Atembeschwerden, v.a. mit starkem Husten, fortgeschrittene Demenzerkrankungen, psychotische Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, akute oder subakute Suizidalität (Selbstmordgefahr), Geistige Behinderung, Eigen- oder Fremdgefährdung, unter Drogen- und Alkoholeinfluss, akute oder massive Beschwerden, die eine sofortige medizinische Behandlung notwendig machen, u.a.

Dürfen Kinder hypnotisiert werden?

Ja selbstverständlich!! Kinder sind sogar sehr gut zu hypnotisieren, da sie noch keine Vorurteile oder Ängste gegenüber der Hypnose entwickelt haben. Kinder sollten in einem Alter sein, in dem sie bereits ein gutes Verständnis für Sprache entwickelt haben. Hypnosen für Kinder werden dem jeweiligen Alter angepasst und kindgerecht formuliert.

Bin ich "willensschwach" wenn ich hypnotisiert werde?

Willensschwäche hat nichts mit Hypnotisierbarkeit zu tun. Im Gegenteil, eine gewisse Willensstärke, sich kontrolliert gehen zu lassen und sich dabei tief zu entspannen, ist für die Hypnose sogar sehr förderlich.

Muss ich an Hypnose glauben, damit sie funktioniert?

Wichtiger als der Glaube ist Ihre Einstellung. Nur wenn Sie persönlich bereit sind, sich auf die Hypnose und den Hypnotiseur einzulassen werden Sie Erfolge erzielen. In Hypnose wird nichts mit Ihnen „gemacht“, sondern Sie lösen diesen Prozess in sich selbst aus – mit Ihrem Unterbewusstsein und Ihrer Vorstellungskraft, Ihren Gedanken, Gefühlen und Bildern die Sie in sich hervorrufen.

Was ist, wenn ich nicht hypnotisiert werden möchte?

Ob Sie hypnotisiert werden oder nicht, hängt von IHNEN ab. Sie können nicht gegen Ihren Willen hypnotisiert werden, da Sie während der Hypnose eine AKTIVE Rolle haben. SIE selbst entscheiden, ob Sie den Worten und Gesten des Hypnotiseurs folgen und sich darauf einlassen oder eben nicht. Die Kontrolle liegt bei Ihnen, denn Sie denken Ihre Gedanken, Sie fühlen Ihre Gefühle. Nichts kann daher gegen Ihren Willen geschehen.

Mache ich in der Hypnose Dinge gegen meinen Willen?

Nein!! Hypnose gegen Ihren Willen funktioniert nicht! Sie sind nicht ohnmächtig oder willenlos. Wie schon erwähnt, haben Sie während der Hypnose eine AKTIVE Rolle. Hypnose ist nicht etwas, das jemand mit Ihnen „macht“. Hypnose ist ein Prozess, den Sie selbst in sich auslösen – und zwar mit den Gedanken die Sie denken, mit den Gefühlen die Sie fühlen und mit den Vorstellungen, die Sie in sich bewegen. Die Kontrolle liegt bei Ihnen. Nichts kann daher gegen Ihren Willen geschehen.

Verrate ich während der Hypnose intime Geheimnisse?

Nein!! Sie sind nicht ohnmächtig oder willenlos. Sie allein entscheiden, was Sie erzählen und was nicht. Sie sind jederzeit bei klarem Verstand und haben die Kontrolle über das was passiert bzw. worauf Sie sich einlassen möchten.

Wann funktioniert Hypnose nicht?

Hypnose funktioniert nicht, wenn Sie nicht WOLLEN, wenn sie eine ablehnende oder sehr ängstliche Einstellung der Hypnose gegenüber haben. Sie können nicht gegen Ihren Willen hypnotisiert werden. Sie können auch nicht ohne ihre aktive Mitarbeit hypnotisiert werden. Und Sie werden auch keine Erfolge erzielen, wenn Sie nicht bereit sind, aktiv mitzuarbeiten (während der Hypnose und auch zuhause) und wenn Sie sich nicht auf die Veränderungsprozesse einlassen wollen.

Kann die Hypnose Veränderungen in meinem Körper verursachen?

Ja! Hypnose kann sehr wohl Veränderungen in Ihrem Körper verursachen. Sie sollten sich vor Augen halten, dass jede Idee, jeder Gedanke, jedes Gefühl eine körperliche Reaktion verursachen kann. Hierzu ein kleines Beispiel:

Stellen Sie sich folgendes vor: Sie halten in Ihrer rechten Hand eine Zitrone. Sie ist so richtig schön saftig gelb. Sie fühlen die wachsartige Schale. Sie riechen an der Schale - Zitronenduft. Sie schneiden die Zitrone mit einem Messer auf. Sie ist so saftig, dass es spritzt. Sie nehmen sich eine halbe Zitronenscheibe und beißen hinein... Und...? Ist Ihnen das Wasser im Mund zusammen gelaufen? Ja? Warum? Es ist überhaupt keine Zitrone da. Sie sitzen hier und lesen diesen Text und das Wasser läuft Ihnen im Mund zusammen! Allein aufgrund Ihrer Gedanken! Sie haben mit Ihren Gedanken und Ihrer Vorstellung eine körperliche Reaktion hervorgerufen.

Genau so können Schmerzen gelindert, die Durchblutung vermehrt, der Schlaf gefördert, die Muskulatur entspannt oder der erhöhte Pulsschlag vermindert werden. Es gibt unzählige Beispiele wie Hypnose in Ihrem Körper wirken kann.

Wie kann ich mich auf die Hypnosetherapie vorbereiten?

Informieren Sie sich bei Ihrem Therapeuten über die Hypnose und den Behandlungsablauf. So wissen Sie was auf Sie zu kommt und können sich vor der ersten Hypnosesitzung darauf einstellen. Es ist von Vorteil, wenn Sie bereits vor dem ersten Termin Ihre Ziele möglichst klar formulieren. Machen Sie dazu am besten ein paar Notizen und bringen Sie Ihre Fragen mit.

Wie viele Hypnose- Sitzungen sind notwendig?

Der Umfang einer Hypnosetherapie beschränkt sich meist auf wenige Sitzungen. Wie viele Behandlungen in Ihrem Fall erforderlich sind, hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Eine pauschale Antwort ist daher im Voraus leider nicht möglich. Besprechen Sie Ihr Anliegen am besten mit Ihrem Therapeuten, der Ihnen genauere Auskünfte geben kann. Die meisten Patienten nehmen durchschnittlich 3-7 Hypnosesitzungen in Anspruch. Bei tiefgreifenden Problemen oder umfangreicher Thematik sind manchmal auch mehr Sitzungen erforderlich. Ab und zu werden Probleme oder Beschwerden mit einer einzigen Sitzung behoben. In seltenen Fällen zeigt die Hypnosetherapie keine Wirkung. Es ist weiterhin wichtig zu verstehen, dass kein seriöser Hypnosetherapeut, Heilpraktiker, oder Arzt Heilversprechen abgibt!

Was kostet Hypnose?

Die Kosten liegen etwas zwischen 80,- und 250,- Euro pro Hypnosesitzung (50-60 min). Der Preis wird u.a. von Angebot und Nachfrage, von der Region, der Ausbildung des Therapeuten, der zu behandelnden Störung und von der Breite des Behandlungsansatzes bestimmt. Lassen Sie sich unbedingt VOR der Behandlung aufklären, welche Kosten auf Sie zukommen. Werden Sie misstrauisch, wenn der Hypnotiseur/Therapeut Druck ausübt, Ihnen ein schlechtes Gewissen einreden möchte oder wenn er Heilversprechen abgibt. Auch Verträge, die Sie zu mehreren Hypnosesitzungen verpflichten sind eher unüblich. Machen Sie andererseits die Wahl Ihres Therapeuten nicht nur vom Preis abhängig. Hypnose ist meist eine Kurzzeittherapie und die Kosten somit überschaubar. Hüten Sie sich vor Billiganbietern und Massenabfertigung. Verlassen Sie sich am besten auf Ihre gutes Bauchgefühl. Und: Qualität hat nun mal ihren Preis.
„Während der bittere Nachgeschmack schlechter Qualität noch lange nachhallt, ist der kurze Schmerz des höheren Preises schnell vergessen“.

Zahlt die Krankenkasse die Hypnosebehandlung?

Eine Hypnosetherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen. Bei privaten Krankenkassen sind die Regelungen zur Kostenübernahme sehr unterschiedlich. Bitte informieren Sie sich in diesem Fall unbedingt VOR Therapiebeginn bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten einer Kostenübernahme.

Hypnose – für ein Leben das sich lohnt! 😊

Gerne biete ich Ihnen ein unverbindliches und kostenfreies Informationsgespräch in meiner Praxis an. Dabei können Sie sich ausführlich über die Hypnosetherapie und alles was Ihnen wichtig ist informieren, mich kennen lernen und Ihre persönlichen Fragen stellen.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Heilpraktikerin Petra Kagemann