

Nach der Hypnose

Lassen Sie sich Zeit wieder vollkommen wach zu werden, bevor Sie z.B. wieder Auto fahren. Sollten Sie weiter als 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, empfehle ich Ihnen, sich abholen zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

Gönnen Sie sich im Anschluss an die Hypnose Ruhe und meiden Sie Stress oder konzentrierte körperliche und geistige Beschäftigung.

Das Gehirn benötigt ca. 72 Std. Zeit, um die Veränderungsprozesse abzuspeichern. Häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, wirklich erkennbar.

- **Meiden Sie** in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit **Alkohol oder Medikamente**, die Sie nicht zwingend benötigen.
- **Meiden Sie** in den ersten 72 Stunden möglichst **Gespräche über die Hypnosesitzung** oder Ihr Behandlungsthema und lassen Sie das Erlebte erst einmal „sacken“

Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist **ausreichend Schlaf** sehr förderlich für eine optimale Wirkung.

Gerne stehe ich Ihnen bei der Bewältigung von problematischen Situationen und Lebensphasen unterstützend und begleitend zur Seite.

In meiner Praxis biete ich Hypnose bei körperlichen und seelischen, bzw. emotionalen Beschwerden, sowie persönlichen Zielsetzungen an. Je nach Thema / Beschwerde / Zielsetzung haben sich in der Praxis ca. 3-6 Hypnosebehandlungen bewährt.

Mögliche Indikationen für eine Hypnose in meiner Praxis

- Ängste, Phobien, Zwänge
- Allergien
- Burnout-Syndrom
- Bettnässen
- Chronische Schmerzen
- Coaching
- Depressive Verstimmungen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Funktionelle Beschwerden (Reizdarm, Reizmagen, Reizblase u.ä.)
- Kopfschmerzen, (Migräne)
- Panikattacken
- Psychosomatische Erkrankungen
- Raucherentwöhnung
- Stressreduktion
- Selbstwertprobleme
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Tiefenentspannung
- Traumata

Klassische Homöopathie Hypnosetherapie Lösungswege



Naturheilpraxis Lebensbaum

Melany Ratsak • Heilpraktikerin • Entspannungspädagogin

Mühlenkamp 4

31863 Coppenbrügge

☎ 0 51 56 / 78 54 79

✉ info@hp-ratsak.de

www.heilpraxis-lebensbaum.de

Termine nach Vereinbarung

Mo. Di. Mi. 8-12 • 15-18 Uhr

Do. geschlossen

Fr. 8-15 Uhr

Hypnose



Was ist Hypnose

Hypnose ist eine der ältesten natürlichen und ganzheitlichen Heilweisen. Sie weckt Neugier, überwindet Grenzen, leitet Veränderungs- und Entwicklungsprozesse ein und hat sich als effiziente Therapieform etabliert z.B. in der **Behandlung von Ängsten, Allergien, Essstörungen, chronischen Schmerzen, Psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen**, uvm.

Mithilfe der Hypnose können positive Erfahrungswerte, Ideen zur Bewältigung persönlicher Probleme, und die eigenen Stärken und Ressourcen zur Bewältigung körperlicher, seelischer oder psychosomatischer Probleme nutzbar gemacht werden.

Die sog. „*Hypnotische Trance*“, ein veränderter Bewusstseinszustand, ermöglicht eine **tiefgreifende Kommunikation mit dem Unbewussten**. Außenreize und Alltagsthemen werden dabei ausgeblendet, und so ist es möglich, sich geistig auf ein Thema, einen Gedanken, ein Ziel oder eine bestimmte Idee zu fokussieren. Dies geschieht meist in Form von Vorstellungen, inneren Bildern, Empfindungen, usw.

Dieser **tief entspannte Wachzustand** wird von Klienten oft als „ganz natürlich“ und „sehr angenehm“ beschrieben. Wahrscheinlich kennen Sie ganz ähnliche Zustände aus Ihrem Alltag; beim Lesen eines guten Buches besonders vertieft zu sein, oder während alltäglicher Tätigkeiten völlig gedankenverloren oder ganz versunken in Tagträumereien zu sein.

Eine therapeutische Hypnose ist nur dann möglich, wenn Sie dies selbst wünschen und zulassen.

- **Sie bleiben während der Hypnose** zu jeder Zeit **selbstbestimmt**, werden mich weiterhin hören und auch mit mir sprechen können, und Sie werden sich danach auch an alles erinnern können.

- **Sie werden nur tun und sagen, das im Einklang mit Ihrem ganz persönlichen Wertesystem steht**, selbst in sehr tiefem Trancezustand.

- **Sie** können die Hypnose sogar jederzeit unterbrechen und **entscheiden zu jedem Zeitpunkt selbst, welche Vorschläge, Einladungen oder Angebote Sie annehmen möchten**.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnosebehandlung zu ermöglichen, habe ich in dieser Broschüre wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

Vor der Hypnose

Die Basis einer Hypnosebehandlung ist eine **Anamnese**. In diesem vertraulichen Gespräch werden Ihre gesamten Angaben - vom ersten Auftreten bis zum aktuellen Zeitpunkt - aufgezeichnet. Hierzu gehören u.a. alle für Sie wichtigen Aspekte: eventuelle Kontraindikationen, Ihre eventuelle Krankengeschichte und die Ihrer Familie, Ihr seelisches Befinden, Ihre Lebenssituation, Ihr soziales und berufliches Umfeld und sämtliche Faktoren, die einen lindernden oder verschlechternden Einfluss auf Ihr Allgemein- und Wohl-befinden und das zu behandelnde Thema haben. Im Anschluß an die Anamnese erfolgt dann Ihre erste Hypnosesitzung.

Hierfür sind folgende Punkte bitte unbedingt zu beachten:

- Erscheinen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Termin und vermeiden Sie im Vorfeld Zeitdruck und Hektik

- **Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee** oder andere koffeinhaltige Getränke (Schwarztee, Grüntee, Cola, Energydrinks o.ä.).

- **Nehmen Sie möglichst keine Medikamente ein**, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollen. Auch Schmerzmittel, Drogen und Alkohol beeinflussen die Hirnaktivität erheblich und somit auch die Trancefähigkeit.

- **Sollten Sie bereits in therapeutischer Behandlung sein**, klären Sie bitte möglichst vorab mit ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ab, ob diese(r) Gründe sieht, die evtl. gegen eine Hypnosebehandlung sprechen.

Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben / Themen/ Wünsche ab. Daher bin ich auf Ihre vollständigen und korrekten Angaben angewiesen.

Vertrauen ist die wichtigste Basis

Dabei kommt es nicht nur auf die „Chemie“ zwischen TherapeutIn und KlientIn an, sondern auch auf die Gewissheit für Sie, das ich als Therapeutin der **Schweigepflicht** unterliege.

Während der Hypnose

- Während der Hypnose brauchen Sie nichts weiter zu tun, als sich auf meine Stimme zu konzentrieren und meinen Worten geistig zu folgen.

- Sie werden jederzeit in der Lage sein, mir während der Hypnose mitzuteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte und auch Prozesse zu bremsen, die Sie im Moment evtl. überfordern.

- Sie können weiterhin Aussengeräusche wahrnehmen, die jedoch idR. keinen Einfluss auf die Tiefe der Hypnose-trance haben.

Aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose auf den Körper kann eine Reihe typischer Effekte beim Eintreten der Trance auftreten: möglich sind z.B. Hustenreiz, Juckreiz, Kribbelgefühle, Schwere-oder Wärmegefühle, ein verstärkter Schluckreiz oder ein Lachreiz, Darmgeräusche als Zeichen für Entspannung.

Sollten Sie also einen oder mehrere dieser Reize verspüren, lassen Sie sie einfach geschehen. Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch sie mit dem Bewußtsein zu kontrollieren, kann die Hypnose stören und ihre Wirkung mindern.

