



**Andrea Göb**

Professionelle Systemische Kinesiologin – Hypnose Master & Hypnose Coach (TMI)  
Peter Hess-Klangmassage Praktikerin - Ernährungsberaterin – Fastenleiterin

Bahnhofstr. 17 ♦ 85386 Eching

Telefon (089) 3190 4756 ♦ Fax (089) 3190 4757 ♦ Mobil (0176) 922 694 82

[AGoeb@gluecklich-und-vital.de](mailto:AGoeb@gluecklich-und-vital.de)

[www.gluecklich-und-vital.de](http://www.gluecklich-und-vital.de)

## Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Liebe Klientinnen und Klienten,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

Bei meiner Arbeit lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb auf jedes Detail, das für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle Ihnen, die Folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung die optimale Wirkung für Sie entfalten kann.

*(Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen wird Sie Ihr Behandler darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen)*

### Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene mögliche Möglichkeiten, Module und Komponenten beinhaltet. Diese Möglichkeiten können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf Ihr konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist.

Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn Ihre Behandlung anders abläuft. Grund dafür ist zumeist ein anderes Behandlungsthema / andere Rahmenbedingungen aufgrund derer ich die für Sie sinnvollste Herangehensweise wähle. Die kann sich von anderen Herangehensweise unterscheiden. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnose-Behandlung haben, wenden Sie sich bitte gerne an mich, ich erläutere Ihnen, welche hypnotische Herangehensweise ich für Sie am sinnvollsten erachte.

Das Bild von der Hypnose ist leider bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die immer wieder im Fernsehen oder auf Straßen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es überwiegend ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lässt, nutzt Trancezustände, die für die beratende Hypnose kaum bis gar nicht geeignet sind. Es handelt sich dabei um sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben, sich allerdings kaum dazu eignen, Wirkungen zu verankern, die längere Zeit bestehen bleiben sollen.

Bei der von mir angebotenen beratenden Hypnose werden weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann. Diese sind deutlich besser geeignet, langfristige Wirkungen und Veränderungen zu verankern.

**Ich helfe Ihnen dabei, IHRE Herzens♥Ziele zu erreichen**

*Persönlich, beruflich, ganzheitlich und gesundheitlich*

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann – diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefergreifendere und langfristige Wirkungen. Ich werde den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

#### Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlung genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen möchten.
- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte vorab mit ihrem Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnose-Behandlung einverstanden ist oder ob es Gründe gibt, von einer Hypnose-Behandlung abzusehen.
- Sie erhalten vor dem ersten Termin einen Fragebogen von mir. Füllen Sie diesen bitte gewissenhaft und vollständig mit korrekten Angaben aus. Schicken Sie mir den ausgefüllten Fragebogen unbedingt 2-3 Tage vor dem Termin zu damit ich mich bestmöglich vorbereiten und ausschließen kann, dass Kontraindikationen vorliegen.

#### Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

- Folgen Sie während der Hypnose bitte meinen Anweisungen
- Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen – Experimentieren Sie bitte während der Hypnose nicht indem Sie beispielsweise austesten ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können indem Sie sich gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie gerade bitte, sich vorzustellen, indem Sie versuchen, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem Sie aus reiner Neugier testen, ob Sie die Hypnose selbsttätig auflösen und beispielsweise die Augen öffnen können. Solche Störungen können die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.
- Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen falls Ihnen etwas unangenehm ist oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten bremsen.
- Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie stattdessen, sich auf Ihre Innere Welt, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken und innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie nicht zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben – all das sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- Aufgrund der unter Umständen entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann).

**Ich helfe Ihnen dabei, IHRE Herzens♥Ziele zu erreichen**  
*Persönlich, beruflich, ganzheitlich und gesundheitlich*

Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz dürfen Sie selbstverständlich kurz kratzen, um ihn zu beseitigen). Ein Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken kann die hypnotische Trance stören und ihre Wirkung mindern, ein Nachgeben führt zumeist zu einem schnellen Vorübergehen dieser Symptome und anschließend in eine tiefe, intensive Trance.

### Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch ein paar Minuten bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose, je nach Behandlungsthema, noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie mich im Zweifel bitte vorher ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, etwas Ruhe, damit diese richtig wirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden wirken bevor Sie Ergebnisse überprüfen. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen und Prozesse zu bearbeiten und abzuspeichern und oft werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.
- Achten Sie in den Tagen nach der Behandlung darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Meiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose-Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnosensitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch verarbeitet und abspeichert kann die bewusste Beschäftigung mit dem Thema oder Gespräche über das Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin.
- Vermeiden Sie in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

### Ergänzende Hinweise

- Wenden Sie sich an mich, falls Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können oder Sie beunruhigen.
- Sie können sich auch gerne an mich wenden falls die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintritt um eine veränderte Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Dies hat sich als besonders sinnvoll bei längeren Prozessen erwiesen.
- Ich empfehle Ihnen, Veränderungen schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit mir ab ob ein Behandlungstagebuch für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.

**Ich helfe Ihnen dabei, IHRE Herzens♥Ziele zu erreichen**  
*Persönlich, beruflich, ganzheitlich und gesundheitlich*