

Informations- und Aufklärungsbogen

Hypnose & Hypnose-Coaching

Praxis Lebensraum – Silke Haydn

1. Was ist Hypnose

Hypnose ist ein **natürlicher Zustand fokussierter Aufmerksamkeit**, der mit erhöhter innerer Wahrnehmung einhergeht.

Ähnlich wie beim Tagträumen oder bei tiefer Konzentration richtet sich der Fokus nach innen, während die Person **jederzeit ansprechbar und bei Bewusstsein** bleibt.

Hypnose ist **kein Schlaf**, kein Kontrollverlust und kein Ausgeliefertsein.

2. Grundgedanke der Hypnose

Im hypnotischen Zustand tritt der **analytische Verstand** in den Hintergrund, während innere Bilder, Empfindungen und Ressourcen leichter zugänglich werden.

Hypnose kann unterstützen:

- innere Prozesse bewusster wahrzunehmen
- hinderliche Muster zu erkennen
- Ressourcen zu aktivieren
- neue innere Perspektiven zu entwickeln

Die Hypnose versteht sich als **Begleitung innerer Prozesse**, nicht als steuernde oder manipulierende Technik.

3. Ziel der Anwendung

Hypnose und Hypnose-Coaching dienen der:

- Förderung von Selbstwahrnehmung
- Unterstützung persönlicher Entwicklungsprozesse
- Begleitung innerer Veränderung
- Ressourcenstärkung
- Klärung individueller Themen

Die Anwendung zielt auf **Bewusstwerdung, Orientierung und innere Ordnung**, nicht auf Heilung.

4. Kontrolle & Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Hypnose erfolgt **freiwillig**.

- Die/der Klient:in behält jederzeit die **volle Kontrolle**
- Die Hypnose kann **jederzeit unterbrochen oder beendet** werden
- Niemand kann gegen den eigenen Willen hypnotisiert werden

Die eigene innere Bereitschaft ist Voraussetzung für die Anwendung.

5. Abgrenzung & wichtige Hinweise

- Hypnose ist **keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung**
- Es werden **keine Diagnosen gestellt**
- Es werden **keine Heilversprechen abgegeben**
- Hypnose ersetzt **keine ärztliche oder therapeutische Behandlung**

Bei schweren psychischen Erkrankungen ist eine Hypnose nur nach vorheriger fachlicher Abklärung geeignet.

6. Ablauf der Hypnose

Eine Hypnose-Sitzung kann beinhalten:

- ein Vorgespräch zur Zielklärung
- eine Einleitung in einen entspannten, fokussierten Zustand
- das Arbeiten mit inneren Bildern, Empfindungen oder Ressourcen
- eine bewusste Rückführung und Integration

Die Hypnose erfolgt in ruhigem Tempo und orientiert sich an den Bedürfnissen der/des Klient:in.

7. Mögliche Reaktionen

Während oder nach der Hypnose können auftreten:

- tiefe Entspannung
- emotionale Prozesse
- veränderte Wahrnehmung
- Nachwirkungen im Alltag (z. B. neue Einsichten)

Diese Reaktionen sind **individuell** und stellen **keine Nebenwirkungen im medizinischen Sinne** dar.

8. Wann ist Vorsicht geboten

Hypnose ist **nicht oder nur nach vorheriger fachlicher Abklärung** geeignet bei:

- akuten Psychosen
- akuter Suizidalität
- schweren dissoziativen Störungen
- akuten psychiatrischen Krisen

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn über relevante psychische Vorerkrankungen.

9. Grenzen & Schutzraum

Die Hypnose findet in einem **achtsamen, respektvollen und geschützten Rahmen** statt.

- Inhalte werden vertraulich behandelt
- Die Sitzung kann jederzeit unterbrochen oder beendet werden
- Die/der Klient:in bestimmt Tempo und Tiefe des Prozesses mit

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn über relevante psychische Vorerkrankungen.

10. Ergänzende Hinweise

Dieses Informationsblatt dient der **Aufklärung** und ergänzt die **Praxisvereinbarung** der Praxis Lebensraum - Silke Haydn.

Um deine gewünschte Veränderung noch schneller zu stabilisieren, mach bitte die folgende Übung bis zu unserem nächsten Termin:

1. Nimm dir täglich 20 Minuten Zeit für dich.
2. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sitzen oder liegen kannst.
3. Komm so gut es geht zur Ruhe und konzentriere dich auf dich. Gerade in der ersten Zeit wirst du vielleicht nicht gleich ein wundervolles Gefühl erleben. Das ist völlig ok. Sei neugierig auf das, was da in dir los ist. Versuche es nicht zu bewerten, sondern eher als „ah, interessant“ anzusehen.
4. Schließe deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Versuche dich nicht mehr zu bewegen. Wenn es irgendwo drückt, kitzelt oder krabbelt, nimm es einfach wahr und warte ab, was geschieht.
5. Beginne damit, jeden Körperbereich bewusst wahrzunehmen. Wo liegt der Körper außen auf? Was nimmst du auf der Haut wahr und wie fühlt es sich im Inneren dieses Körperbereiches an? Entspanne jeweils diesen Körperbereich so gut wie möglich, bis du deinen gesamten Körper komplett durchgegangen bist und entspannt bist. Natürlich nur so gut es gerade geht.
6. Nun konzentriere dich auf einen anderen Sinneskanal: das Hören. Überprüfe genau, was du hören kannst, unterscheide zwischen den einzelnen Geräuschen.
7. Dann stell dir vor, wie der Raum, in dem du dich befindest, aus deinen Augen heraus aussähe. Stell dir den Raum so exakt wie möglich vor. Achte darauf, den Raum wirklich aus den eigenen Augen schauend vorzustellen.
8. Dann versuche einzelne Gerüche zu unterscheiden.
9. Wechsle nun langsam immer wieder durch die einzelnen Sinneskanäle.
10. Nach etwa 20 Minuten kannst du dann beginnen, dich wieder zu bewegen, dich zu strecken und in der Alltagswelt zu orientieren. Gerne kannst du dir dazu ein Klingelsignal stellen.

Noch ein Wort zum Hypnose- (Hypnose-Coaching) verlauf:

Lebendige Prozesse verlaufen nie linear, das heißt du wirst Schwankungen erleben. Anfangs können Zustände auch durchaus akut werden. Jede Bewegung ist für uns ein gutes Zeichen, das bedeutet, dass wir gute Möglichkeiten zur Veränderung haben.

Die allerwichtigsten Punkte für deinen Erfolg sind dein Vertrauen in mich und unsere Zusammenarbeit, sowie dein Wille zur Veränderung, der bedingt, dass du an unserem Projekt arbeitest und auch Veränderungen in deinem alltäglichen Leben angehst.

Die Veränderungen müssen immer stabilisiert werden. Daher ist es sinnvoll, solange Sitzungen zu machen und Zuhause zu üben, bis alle Erfolge einige Wochen oder Monate stabil sind.

Wenn du Fragen hast, kannst du mich jederzeit unter meiner Handynummer oder Email erreichen.

Auf eine gute Zusammenarbeit!