Informationen zu hypnotherapeutischen Interventionen im Rahmen einer Psychotherapie

Herzlich willkommen!

Liebe Klientin, lieber Klient,

du möchtest im Rahmen deiner Therapie bei mir die Hypnotherapie als unterstützendes Verfahren nutzen.

Damit wir diesen Prozess so reibungslos wie möglich gestalten können, werde ich dich vor der eigentlichen und ersten Hypnose mit mir in einem Vorgespräch darüber aufklären, was Hypnose ist, was es nicht ist, was dich erwartet usw.
Diese Informationen gebe ich dir bereits in diesem Informationsschreiben mit, sodass du dich zu Hause schon einmal in Ruhe damit auseinandersetzen kannst und bereits eventuelle Fragen generierst, die du dann natürlich gerne in unserem Termin an mich stellen kannst.

Ich freue mich auf unseren Termin!

Herzlichst
Jessica

Jessica Gau
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entwicklungsraum Stuttgart*
Rosenbergstr. 50/1
70176 Stuttgart (West)
Web: www.jessica-gau.de
Mail: mail@jessica-gau.de

*keine Postadresse

Aufklärung und Vorgespräch zu hypnotherapeutischen Interventionen

- Bevor es losgeht: Hypnose ist **niemals** (nur) das, was ich, Jessica Gau, als Hypnosetherapeutin sage, mache, tue. Hypnose lebt von Impulsen (des Therapeuten), Vorstellungen, Überzeugungen, der Motivation usw. des Klienten – eben allem, was *du* mitbringst! Hypnose ist als ein Anstoß für einen Veränderungsprozess zu verstehen, indem das Unterbewusstsein „auf die Reise“ geschickt wird, um eine mögliche (die bestmögliche?!) Lösung für den Klienten, also *dich*, zu finden. Alle Entscheidungen für Verhaltensweisen und Handlungen trifft der Klient. Sprich: Was du daraus machst, ist deine Entscheidung!
- Für Frauen:
  - Falls du schwanger bist oder ein Schwangerschaftswunsch in nächster Zeit besteht, dann sprich mich bitte darauf an bzw. erwähne es im Anamnesebogen.
    Die Hypnose *kann* kontraproduktiv wirken. Näheres erkläre ich dir dazu.
  - Beachte bitte, dass die Hormonveränderung während der Regelblutung Auswirkungen auf die Wirkung der Hypnose haben kann. Falls dir bekannt ist, dass du während deiner Regelblutung sowohl körperliche, als auch psychische Probleme hast, dann sprich mich gerne darauf an. Wir können deinen Termin so legen, dass er nicht in diese Zeit fällt.
- Medikamente:
  - Falls du ibuprofenhaltige Medikamente nimmst, empfehle ich dir, auf diese am Tag unseres Termins zu verzichten, da der Wirkstoff Ibuprofen die Wirkung der Hypnose beeinträchtigen kann.
- Mögliche Nebenwirkungen: Nebenwirkungen können einerseits derart sein, wie du das von Medikamenten kennst: Kopfschmerzen, Schwindel, Antriebslosigkeit usw. Das kann eher der Fall sein, wenn du beispielsweise mit dem Rauchen aufhörst, dem Körper also einen Stoff entziehst. Genauso kann es aber auch zu Nebenwirkungen in dem Sinne kommen, dass sich dein Denken, Fühlen, Handeln, deine Wirkung auf die Außenwelt und demnach das Verhalten anderer gegenüber dir verändert. Das gehört zum Veränderungsprozess dazu, denn du möchtest ja eine Veränderung bei dir anstoßen. Jeder Mensch reagiert aber anders auf Veränderung.
  Nebenwirkungen können anzeigen, dass in dir etwas arbeitet und ein Prozess in Gang gesetzt

wurde.

Nebenwirkungen können auch anzeigen, dass es bei dir besonders gut wirkt und schnell voran geht. Nimm es als Geschenk, dass dein Unterbewusstsein dich auf deinem weg so gut begleitet.

Sollte dennoch etwas sein, was dir komisch vorkommt, dann sprich mich gerne darauf an.

- Goldene Regeln der Hypnose:
  - *Du* willst die bevorstehende Veränderung.
  - Du *willst* die bevorstehende Veränderung.
  - Du willst *die bevorstehende Veränderung*.
  - Deine Gedanken sind immer stärker als das, was ich sage.

    Falls du dich also unwohl fühlst, dir „unpassende“ Gedanken kommen oder das, was ich sage, so gar nicht zu deinen Gedanken passt, dann gib mir bitte in der Hypnose ein Zeichen. Sag „Stop!“, wedel mit dem Arm, ganz egal.
- Optional: Anker: Sogenannte Anker kennst du vielleicht aus dem Alltag: Du hörst ein Lied und du denkst sofort und spontan an eine bestimmte Person. Genau dieses Phänomen machen wir uns in der Hypnose zunutze: Je nach Methode und Thema kann es sinnvoll sein, deinen Veränderungswunsch, dein Ziel und das zugehörige Gefühl mit etwas zu (ver)ankern, was du im Alltag vielleicht ohnehin öfter tust – bewusst oder unbewusst. Klassiker sind: Am Ohrläppchen reiben, das Handy aus der Hosentasche holen, tief einatmen usw.

  Welchen Anker möchtest du für dich nutzen?
- Innere Bilder sehen: **Kannst du Bilder sehen, wenn du beispielsweise ein Buch liest? Siehst du das, was du liest oder stellst du es dir (nur) vor? (Weißt du überhaupt, ob du Bilder sehen kannst?)**

  Wichtig für dich: Es ist nicht falsch oder richtig, ob du das kannst oder nicht, es ist lediglich eine Information für mich, die für die ein oder andere hypnotische Intervention wichtig sein kann.
- Kurz vor der Hypnose: Jede Hypnose kann jederzeit unterbrochen (und auch wieder fortgesetzt) werden. Aber alles, was wir vorher ausschalten, abschalten, entfernen usw. können, machen wir auch:
  - Musst du noch einmal auf Toilette?
  - Stören die Ohrringe oder ein anderer Schmuck?
  - Schuhe an, Schuhe aus?

- Handy leise?
- ...

- Während der Hypnose:
  - Veränderung: Du kannst dich bewegen, sprechen, dich kratzen, deine Position verändern usw. Du musst und *sollst* nichts aushalten, was dir in dem Moment unangenehm ist. Wenn vor fünf Minuten noch etwas bequem war und jetzt nicht mehr – dann ändere es! Hypnose heißt Konzentration und Fokus – auf deine gewünschte Veränderung, nicht auf ein juckendes Ohr, einen unangenehmen Gedanken oder ein Zwicken im rechten Oberschenkel!
  - Du bist nicht „weg“: Was auch immer sich der ein oder andere unter Hypnose vorstellen mag, zumindest der Hypnotherapie (in Abgrenzung zur Showhypnose), die wir hier nutzen: Du bist nicht „weg“, willenlos, in einer anderen Galaxie oder was auch immer. Wie genau es sich bei dir anfühlt, kann ich nicht sagen, das empfindet jeder anders. Hypnose lebt von Fokus und Konzentration – Du solltest also eher „da“ sein, und zwar voll bei *deinem* Thema.
    - Du kannst mich und die Umgebung wahrnehmen, insbesondere hören – das ist ja auch der Sinn der Sache.
    - Es kann sein, dass du einmal einschläfst. Das merke ich und wecke dich. Falls du ein paar Worte oder Sätze nicht gehört (aber wohl mitbekommen) hast, tut das dem Erfolg keinen Abbruch.
    - Hypnose ist Übungssache – wer sich bereits damit auskennt und Erfahrungen gemacht hat, der geht eventuell schneller, besser, schneller tiefer in Trance. Das heißt aber nicht, dass es erfolglos ist, nur weil du Hypnose zum ersten Mal machst. Vielleicht bist du ein Naturtalent! (Trance ist ohnehin ein natürlicher Zustand...)
  - Du kannst sprechen: Sollte ich dich in der Hypnose etwas fragen, worauf du eine Antwort geben sollst, dann meine ich das auch so. Du kannst, darfst und sollst dann bitte mit mir sprechen.
  - Du kannst dich bewegen: Im Verlauf der Hypnosetherapie kann es sein, dass ich dich einmal zu etwas auffordere, beispielsweise: „Und wenn du dem Gesagten zustimmst, dann nicke bitte deutlich mit dem Kopf, andernfalls schüttle deutlich deinen Kopf.“. Ich meine das in dem Moment so und du solltest mir bitte diese Rückmeldung geben. Du bist in der Lage dazu.

- Ideomotorik: Zur Ideomotorik zählen unwillkürlich zustande kommende Bewegungen („aus dem Unterbewusstsein“), die durch Vorstellungen beeinflusst werden. Falls ich in der Hypnose beispielsweise suggeriere, dass dein Arm sich bewegen wird, dein Zeigefinger zuckt oder etwas anderes Derartiges „passieren“ wird, ohne dass du aktiv etwas dafür tun musst, dann lass es geschehen. Steuere nicht dagegen an oder verstärke es durch bewusstes Zutun. Diese unbewussten Bewegungen sind ein guter Indikator für uns beide, wie die Hypnose bereits einen Prozess in dir in Gang gesetzt hat. In der Regel mache ich vor der eigentlichen Hypnose auch einmal eine kleine Übung mit dir dazu, damit du ein Gefühl dafür bekommst.
- Du kannst nichts kaputt machen: Alles, was nicht ist, wie es sein soll oder wie du es jetzt in dem Moment gerne hättest, darf verändert werden. Alles gehört zum Veränderungsprozess dazu. Du machst nichts kaputt!

- Optional: Audio-Datei: Je nachdem, welches Thema wir bearbeiten und welche hypnotische Intervention wir nutzen (geeignet vor allem bei Suggestionshypnosen), bekommst du von mir die Hypnose aus der Live-Sitzung als Audio-Datei danach zugesendet und kannst dir diese in den nächsten Tagen/Wochen immer mal wieder, wenn nötig, anhören. Es ist kein Muss, kann aber unterstützend sein.
- Online-Sitzungen: Stelle dir gerne einen Wecker, damit du im schlimmsten Fall (falls du eingeschlafen bist und ich dich „aus der Ferne“ nicht wach bekomme) wieder geweckt wirst.
- Sonstige Faktoren: Es gibt natürlich diverse Faktoren, die die Wirkung einer Hypnose erschweren können, die ich nicht alle abfragen kann und schon gar nicht „lösen“ kann im Sinne von „mit meinen Kompetenzen und Berechtigungen bearbeiten kann“. Um einige zu nennen: Vitamin-D-Mangel, Säure-Basen-Haushalt, Schilddrüsenerkrankung, Hormonstörung, andere Alltagsbelastungen, die sich „dazwischenschieben“, ...
  Wenn du derartige Faktoren bei dir kennst oder vermutest, dann sprich mich darauf an. Entsprechend kann ich anders auf dich eingehen, du klärst die Faktoren vorher noch einmal mit einem Arzt ab oder wir verschieben u. U. den Termin, wenn das geeigneter erscheint.
- Regression: Falls wir im Rahmen deiner Therapie einmal eine sogenannte Regressionshypnose nutzen, d. h., dass wir in deine Vergangenheit reisen und uns Themen, Gedanken und Gefühle von damals anschauen und bearbeiten, dann beachte bitte Folgendes:

- Regression kann anstrengend sein: Es kann sein, dass du nach der Regression erschöpft bist. Plane das in deinen Termin ein (beispielsweise danach etwas Schönes unternehmen, nicht mehr viel machen und sich Ruhe gönnen usw., in jedem Fall keine schwerwiegenden Entscheidungen danach treffen!)
- Erinnerungsverfälschung (false memories): Es kann sein, dass in in der Trance Dinge wahrnimmst, die es so nie gab, die in deinem Leben so nie passiert sind. Diese können aber trotzdem für den Heilungsprozess nützlich sein. Überbewerte solche „Erinnerungen“ nach der Hypnose nicht. Lasse den Heilungsprozess zu. Was du wahrgenommen und erzählt hast, bleibt zwischen uns beiden im Sinne meiner Schweigepflicht.

Hiermit bestätige ich, dass ich die Informationen zu hypnotherapeutischen Interventionen im Rahmen einer Psychotherapie gelesen und verstanden habe. Nachfragen kann ich jederzeit an Frau Jessica Gau stellen.

Unterschrift Klient | Unterschrift Jessica Gau