

Wichtige Informationen und Hinweise für deine Hypnose

Die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um Gefühle erlebbar zu machen, 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.

Obwohl meine Hypnosensitzungen ausschließlich der Unterhaltung dienen, lege ich, als Hypnotiseurin, 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 deine Mitarbeit erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnose 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 der Hypnose zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die du in deinem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen solltest. Ich empfehle daher, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit die Hypnose ihre optimale Wirkung entfalten kann.

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

Generell dienen meine Hypnosensitzungen nur der Unterhaltung und haben daher keinen Heil- oder Therapieanspruch. Dennoch empfehle ich, solltest du an einer der folgenden Krankheiten leiden, die Hypnosensitzungen nicht zu hören, bzw. zuerst deinen Arzt über die Unbedenklichkeit zu befragen: Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen, auch falls du kürzlich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hattest, Psychosen, Depressionen, Thrombosen, schwerwiegende Erkrankungen des zentralen Nervensystems (bspw. Morbus Parkinson), Epilepsie. Das gleiche gilt für die Einnahme von Psychopharmaka.

Bitte höre die Hypnosensitzungen nur wenn du volljährig bist und keinen Alkohol oder sonstige Drogen konsumiert hast. Damit die Hypnose maximal erfolgreich sein kann, achte darauf, dass du sie in einer bequemen Position, bestenfalls über Kopfhörer hörst. Sorge dafür, dass dein Körper zufrieden ist bevor du startest, du also keinen Hunger, Durst oder ähnliches verspürst. Natürlich darfst du aber leicht aufgeregter und erregter sein.

Lasse für die Zeit der Hypnose alles außenrum unwichtig werden. Entferne dich von möglichen Störquellen und Sorge dafür, dass du über die gesamte Zeit der Hypnose und bestenfalls darüber hinaus ungestört bist. Eine gewisse Entspannung im Vorfeld, ist der Hypnose sehr zuträglich. Vielleicht machst du also etwas für dich beruhigendes bevor du startest. Erst recht wenn du einen stressigen Tag hinter dir hast. Die Hypnose hilft dir noch entspannter zu werden, also lehne dich ganz einfach zurück und lausche nur noch meinen Worten. Vermeide unnötige Hektik im Vorfeld.

Vermeide es, die Hypnose zu übermüdet / zu erschöpft zu genießen (außer natürlich Du möchtest die Hypnose deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Themen einschränken kann.

Trink bitte 3-4 Stunden vor der Hypnose keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trink stattdessen ausreichend Wasser, damit dein Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.

Nimm keine Medikamente ein, die du nicht akut benötigst oder auf ärztlichen Rat einnehmen solltest.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

Folge während der Hypnose bitte immer den gesprochenen Worten. Höre auf meine Stimme, und versuche, meinen Worten geistig zu folgen.

Experimentiere nicht während der Hypnose, indem du beispielsweise austestest ob du dich gegen die Worte „wehren“ könntest, indem du dir bspw. gezielt etwas anderes vorstellst als du gerade gebeten wurdest dir

vorzustellen, oder indem du versuchst, einen gerade ablaufenden Prozess grundlos zu beeinflussen oder indem du aus reiner Neugier testest ob du die Hypnose selbsttätig auflösen und bspw. die Augen öffnen könntest. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheiden mindern.

Versuche, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Thema zu tun haben auszublenden. Versuche, dich auf deine Innere Welt – also auf deine körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken, inneren Bilder – zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose gerade in dir auslöst. Versuche, nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage und warum ich das wohl gerade sage; mach dir keine Gedanken, in welcher Trancetiefe du wohl gerade bist, ob du wohl schon tief genug in Hypnose bist oder nicht, oder ob dieser Zustand gerade einem anderen Zustand entspricht, von dem du vielleicht gehört oder gelesen hast – all das sind nur Störeinflüsse, die dein Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lass die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühle, was sie in dir bewegt.

Symptomatik der Hypnose

Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte beim Eintreten der Trance auftreten: Manche Menschen spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einem Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuche bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lass sie einfach geschehen (bei einem Juckreiz darfst du dich 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

Leg dir deine Termine im Anschluss bitte so, dass du noch etwas Zeit hast, wieder vollkommen wach zu werden bevor du bspw. Auto fahren musst. Nach der Hypnose fühlen sich viele Menschen wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie dich wieder vollkommen fit fühlen.

Vermeide im Anschluss an die Hypnose generell Aktivitäten die deine absolute Aufmerksamkeit benötigen, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Thema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, was dein Reaktionsvermögen einschränken könnte.

Gönne dir nach der Hypnose etwas Ruhe, damit die Wirkung der Hypnose richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken. Lass die Hypnose im Anschluss ca. 72 Stunden „einwirken“, bevor du die genaue Wirkung überprüfst. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.

Achte in den Tagen im Anschluss an die Hypnose auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung. Meide nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose oder dein konkretes Thema und beschäftige dich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während dein Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in deinem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Stell die Wirkung in den ersten 72 Stunden „nicht auf die Probe“ - zu frühe Tests ob sich schon etwas verändert

hat können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.

Beobachte Veränderungen und achte dabei auf kleinste Details (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr subtil an und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in dir arbeitet.

Vermeide in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamente, die du nicht dringend benötigst – jede Einnahme von Medikamenten oder bewusstseinsbeeinflussender Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.

Achte bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Hypnose ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Wasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Ergänzende Hinweise

Halte dich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich dir im Verlaufe der Hypnose gebe. Abweichungen können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.

Solltest du im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die du nicht einordnen kannst, wende dich bitte direkt an mich.

Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wende dich bitte ebenfalls an mich.

Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die Hypnose ist eine Methode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf dein konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist. Vielleicht hast du schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und bist teilweise verwundert, wenn die Hypnose anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderes Thema / andere Rahmenbedingungen aufgrund derer ich die sinnvollste Herangehensweise wähle, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Solltest du Fragen zum Ablauf haben, wende dich bitte einfach an mich, ich werde erläutern, welche hypnotische Herangehensweise für dich am sinnvollsten erscheint. Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Menschen von der Showhypnose geprägt, die des öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Die Showhypnose, deren Ziel es zumeist ist, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen, nutzt allerdings Trancezustände, die für die erotische 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 über die Show hinaus bestehen. Bei der erotischen Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt, in denen die Sitzung durchaus noch bewusst miterlebt werden kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Wundere dich also bitte nicht, wenn du während einer Hypnose nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ bist. Meine genutzten Trancezustände erkennst du 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 tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als zu sehr bewusstseinsgetrübe Zustände.

Solltest du noch weitere Fragen haben, dann wende dich direkt an mich.

Bis bald ♥
deine

Lady Hypnotica