



Mindful Success | Journal

Gelassen wachsen & gesund erfolgreich

„Nur etwa 5 % unseres Bewusstseins steuern wir aktiv. Die übrigen 95 % arbeiten unbewusst – genau dort entstehen Lösungen, die wir mit unserem Verstand oft nicht finden. Probleme lassen sich nicht dort lösen, wo sie entstanden sind, sondern auf der Ebene, auf der sie wirken.“

Hypnose ILLOSOPHY-Tanja ILL

Wichtige Hinweise für Ihre Hypnose-Behandlung

Viele Menschen haben ein Bild von Hypnose aus Shows: laute Effekte, spektakuläre Trancen, Kontrollverlust – und dadurch entsteht bei manchen Angst oder Unsicherheit. Diese Angst möchte ich Ihnen vorwegnehmen:

Ich führe Sie achtsam und sanft in die Trance und achte darauf, dass wir eine Tiefe erreichen, die die Thematik bearbeiten kann, ohne dass Dinge freigesetzt werden, die gerade nicht handhabbar sind.

Ich arbeite einerseits mit Suggestionen im Unterbewusstsein, biete aber gleichzeitig Wege und Einladungen, den eigenen Weg bewusst zu finden.

Nur das, was vereinbart und im Moment gewollt ist, wird verankert – und ich frage immer wieder nach, um sicherzustellen, dass Sie sich jederzeit wohl und sicher fühlen.

Während der Hypnose spreche ich Sie mit du an. Diese Form unterstützt den Zugang zum Unterbewusstsein und erleichtert den inneren Dialog.

Sie dürfen sich einfach entspannen und alles geschehen lassen – Sie befinden sich dabei in einem Trance-Zustand, in dem Sie nie völlig abtauchen, sondern stets bei Bewusstsein bleiben. Ich kontrolliere diesen Zustand kontinuierlich, um sicherzustellen, dass ich mit Ihrem Unterbewusstsein kommunizieren kann und Sie sich jederzeit sicher fühlen.

Damit Ihre Sitzung die optimale Wirkung entfalten kann, beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen:

Vor der Hypnose

- Kommen Sie rechtzeitig und entspannt zum Termin – Hektik und Übermüdung können die Aufnahmefähigkeit für die Hypnose verringern.
- Trinken Sie 3–4 Stunden vor der Sitzung keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke; Wasser ist ideal.
- Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest, ebenso relevante Vorerkrankungen, Medikamente oder frühere Behandlungen.
- Falls Sie parallel in anderen Therapien sind, klären Sie bitte vorab, ob Hypnose geeignet ist.

Während der Hypnose

- Folgen Sie den Anweisungen während der Sitzung und lassen Sie sich auf die Erfahrung ein.
- Unterbrechen Sie die Sitzung nur, wenn Sie es wirklich möchten; kleine Reaktionen wie Husten, Juckreiz oder Lachen sind normal und Teil des Prozesses.
- Nehmen Sie eine „innere Beobachterposition“ ein: Konzentrieren Sie sich auf Empfindungen, Gefühle und innere Bilder, ohne zu analysieren.

Nach der Hypnose

- Planen Sie etwas Ruhezeit ein, bevor Sie Auto fahren oder wichtige Aufgaben übernehmen.
- Lassen Sie die Hypnose 72 Stunden nachwirken, bevor Sie die Ergebnisse überprüfen oder über die Sitzung sprechen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und trinken Sie ausreichend Wasser - in den Stunden nach der Hypnose kann es vorkommen, dass Sie etwas mehr Ruhe oder Flüssigkeit benötigen.
- Gelegentlich können leichte Schwindelgefühle, Müdigkeit oder kurze Verschiebungen in der Wahrnehmung auftreten. Dies ist ein normaler Teil des Prozesses und zeigt, dass Ihr Unterbewusstsein arbeitet.

- Vermeiden Sie übermäßigen Alkohol oder bewusstseinsverändernde Substanzen
- Beobachten Sie kleine Veränderungen in Gedanken, Gefühlen oder Träumen – sie zeigen oft, dass der Prozess bereits wirkt.
- Hypnose entfaltet ihre volle Wirkung durch Wiederholung und Vertiefung. Die verwendeten Suggestionen erhalten Sie – auf Wunsch – als kleine Hausaufgabe oder Anker, z. B. mit einem Duft, Stein oder einer Farbe, um das positive neue Gefühl zu verstärken.

Sicherheit

- Folgen Sie jederzeit den Empfehlungen während der Sitzung.
- Bei Fragen, unerwarteten Reaktionen oder wenn die Wirkung ausbleibt, wenden Sie sich bitte direkt an mich.
- Eine Auffrischung oder Vertiefung der Hypnose ist jederzeit möglich.

Hypnose ist ein achtsamer, bewusst erlebbarer Prozess, der tief wirken kann.

Lassen Sie sich darauf ein – und spüren Sie, was in Ihnen geschieht.

_Unterschrift Klient: _____

Unterschrift Behandler: _____

Reminder

Nehme dir lieber weniger vor, und steigere dich in kleinen Schritten, so bleibst du dran, bist entspannt und mit Freude erfolgreicher!

