

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



Infoblatt zur Hypnoseherapie

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

Hypnoseherapie hat nichts mit Magie und Zauberei zu tun.

Bei Hypnose handelt es sich um eines der ältesten und wirksamsten Heilverfahren, das seit 2006 ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren ist.

Mit Hilfe von Hypnose erreicht man in vielen Fällen auf eine sanfte Art und Weise schnell Veränderungen. Eine Hypnoseherapie unterstützt Sie wirkungsvoll dabei, Ihre Therapieziele zu erreichen.

Ich wende dieses Therapieverfahren verantwortungsvoll und mit großer Sorgfalt an. Dabei ist Ihre Mitarbeit für das Erreichen Ihrer Ziele während und nach den Hypnose-Behandlungen sehr wichtig!

Damit Sie sich mit Vertrauen auf dieses Therapieverfahren einlassen können, ein optimaler Behandlungsablauf gewährleistet ist und sich letztendlich durch die Hypnose-Behandlungen die positiven Wirkungen entfalten können, ist es mir ein Anliegen, Ihnen ausreichend Informationen über das Thema "Hypnose" zu geben. Deswegen habe ich für Sie einige Informationen zusammengestellt.

Lesen Sie die folgenden Informationen und Hinweise aufmerksam durch und setzen Sie diese bitte in Ihrem eigenen Interesse bestmöglich um. (Hinweise: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen).

Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrer Hypnose-Behandlung und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.

Kommen Sie bitte nicht übermüdet oder zu erschöpft zu Ihrer Behandlung, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann. Ausnahme: Wenn Sie die Hypnose zur (Tiefen)-Entspannung in Anspruch nehmen möchten.

Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine negative 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 müssen.

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



Beantworten und schicken Sie mir bitte am besten im Vorfeld den „Fragebogen zur Person“, damit ich mir vor Ihrer ersten Hypnose-Behandlung einen ersten Eindruck machen kann, welche Beschwerden Sie bearbeiten wollen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnose erreichen wollen. Dies verkürzt unsere gemeinsame Vorbereitungszeit in meiner Praxis und Sie können so Ihre Behandlungszeit optimal nutzen. (Den „Fragebogen zu Person“ finden Sie auf meiner Internetseite unter “Downloads”).

Sollten Sie sich wegen des Anliegens, das Sie mit Hypnose behandeln lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit Ihrem anderen Behandler ab, ob Sie sich in eine Hypnosetherapie begeben dürfen oder ob es Einwände dafür vorliegen.

Machen Sie bitte beim Anamnesegespräch, also in unserem Erstgespräch unbedingt korrekte Angaben. Ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass Sie mir richtige Angaben gemacht haben. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und somit die Wirkung einschränken oder sogar verfehlen.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

Sie dürfen auf meine Stimme hören und gedanklich meinen Worten folgen.

Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose, indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich gezielt etwas anderes vorstellen, als ich Sie 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 sabotieren können z.B. durch das Öffnen Ihrer Augen. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern und sind deswegen kontraindiziert.

Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder einen Prozess stoppen, der Ihnen im Moment nicht angenehm ist. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn es Ihnen wirklich ein Bedürfnis ist.

Am besten versuchen Sie während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie sich auf Ihre innere Welt, Ihre körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken und innere Bilder zu konzentrieren. Nehmen Sie einfach wahr, was Sie in der Trance erleben. Sie brauchen meine Worte nicht zu analysieren, müssen also nicht hinterfragen, warum ich das eine oder andere zu Ihnen sage. Machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie sich befinden oder ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind. Vergleichen Sie bitte Ihre Behandlung(en) nicht mit anderen Behandlungen, von denen Sie vielleicht gehört oder über

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



die Sie gelesen haben. Das sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, das zu tun, was es eigentlich tun soll.

Um etwaige Befürchtungen oder Bedenken vor einer Hypnose vollständig zu nehmen, führe ich in der ersten Hypnose-Sitzung nach dem Anamnesegespräch ein bis zwei kurze Übungen zur Überprüfung der jeweiligen Hypnoseeignung durch. Danach erleben Sie in einer Kennenlern-Hypnose wie angenehm und effektiv Hypnose ist. Mit Hilfe dieser Vorgehensweise können Sie sich auf die darauf folgenden Hypnosen noch besser einlassen.

Ihr Unterbewusstsein unterstützt Sie tatkräftig bei der Realisierung Ihrer Ziele. Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und spüren Sie, was in Ihnen vorgeht.

Wenn Sie während Ihrer Hypnose Körperreize feststellen wie z.B. 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), brauchen Sie diese Reize nicht zu unterdrücken. Lassen Sie diesen Reiz einfach geschehen oder geben Sie ihm nach. Es begünstigt das Verschwinden dieser sogenannten Trancesymptome und bewirkt im Anschluss eine tiefe, intensive Trance. Bei einem Juckreiz beispielsweise dürfen Sie sich selbstverständlich kratzen oder räuspern Sie sich so lange wie notwendig. Der Widerstand gegen diese Trancesymptome oder der Versuch, sie mit dem Bewusstsein zu unterdrücken, würde die hypnotische Trance nämlich stören und ihre Wirkung mindern.

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 beispielsweise Auto fahren. Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.

Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte eine längere Autofahrt, da aufgrund der Wirkung durch die Hypnose, je nach Behandlungsthema eine gewisse Müdigkeit vorhanden sein könnte, die Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, ist es empfehlenswert, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vor der Hypnosebehandlung bei mir nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.

Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zu Hause angekommen sind, etwas Ruhe, damit diese richtig nachwirken kann. Hektik oder eine Beschäftigung, die Ihre Konzentration stark fordert, im Anschluss an die Hypnoseseitzung, kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.

Lassen Sie die Hypnose nach Ihrer Sitzung ca. 72 Stunden nachwirken, bevor Sie die genauen Wirkungen überprüfen.

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen bzw. Erlebnisse abzuspeichern. Häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten erkennbar, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann.

Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch 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-Behandlung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnosebehandlung (wie z.B. Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose weiter speichert, könnten eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet, oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen. Es würde die laufenden Speicherprozesse ggf. ungünstig beeinflussen. Weisen Sie deswegen Ihr Umfeld bitte daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnose-Behandlung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil im Zweifel die Wirkung der ganzen Behandlung dadurch negativ beeinflusst werden könnte.

Stellen Sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden „nicht auf die Probe“, d.h. zu frühe Tests, ob sich schon etwas verändert hat, können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.

Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auf kleinste Details (Gedanken, Gefühle, Träume).

Häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr subtil an und oft sind schon schnell kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.

Vermeiden Sie in den 72 Stunden (im Anschluss an die Hypnose) nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamente zu sich zu nehmen, die Sie nicht dringend benötigen. Jede Einnahme von Medikamenten oder bewusstseinsbeeinflussende Genussmittel können die Wirkung der Hypnose hemmen.

Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen nach der Hypnose-Behandlung ausreichend zu trinken (möglichst stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt Ihr Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



Hinweise zum Verhalten zwischen den einzelnen Hypnoset Sitzungen: Hausaufgaben

Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, dass Sie zur Unterstützung Ihres Therapieerfolgs ein Tagebuch schreiben, indem Sie Ihre individuellen Erfahrungen, Beobachtungen und Veränderungen aufschreiben, die Sie an sich zwischen den einzelnen Hypnoset Sitzungen machen. Beispielsweise notieren Sie in Ihr Rauchfrei-Tagebuch oder Ihr Abnehm-Tagebuch Notizen, in welchen Situationen es Ihnen noch schwer fällt, rauchfrei zu bleiben oder bestimmten Lebensmitteln zu entsagen.

Diese Notizen bringen Sie dann bitte zu Ihrer 2. oder 3. Sitzung mit, damit wir auf Ihre speziellen Schwierigkeiten noch genauer eingehen können. Ich werde dies dann bei Ihrer nächsten Hypnose berücksichtigen.

Ergänzende Hinweise

Halten Sie sich bitte immer an meine Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlauf Ihrer Hypnose-Behandlung gebe. Abweichungen können eine ungünstigen Beeinflussung bewirken, und dadurch zu einer Minderung der Wirkung der Hypnose führen oder die Wirkung sogar vollständig aufheben!

Sollten Sie nach einer Hypnoset Sitzung Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich.

Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Sollten Sie einzelne Punkte dieses Informationsbogens nicht beachtet haben und befürchten, dass deshalb die Wirkung der Hypnose negativ beeinflusst wurde, wenden Sie sich bitte an mich. Wir klären dann, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert oder notwendig ist.

Allgemeine Informationen zu Hypnose/Hypnosetherapie

Die Hypnosetherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren, das viele verschiedene Anwendungen bereithält. Die einzelnen Hypnosebehandlungen (Anwendungen) weichen in der Durchführung teilweise voneinander ab, wobei ich jede Sitzung auf Ihr individuelles Behandlungsziel abstimme und so durchführe, wie es für die jeweilige Problematik am sinnvollsten und effektivsten ist.

Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Der Grund dafür ist oftmals zum einen, dass ein anderes Behandlungsthema bearbeitet wird und zum anderen, dass unterschiedliche Rahmenbedingungen in einer psychotherapeutischen Praxis

Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin,
Hypnotherapeutin, Kunstpädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin



bestehen. Sollten während Ihrer Hypnose-therapie Fragen oder Unsicherheiten auftreten, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an mich.

Das Bild von Hypnose ist bei vielen Neuklienten von der Showhypnose geprägt, die sie vielleicht im Fernsehen oder live gesehen haben. Das Ziel einer Showhypnose ist es, den Showhypnotiseur besonders mächtig und die Hypnose möglichst spektakulär erscheinen lassen. Hierbei werden allerdings Trancezustände erzeugt, die für die therapeutische Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet sind. Es sind sehr intensive Trancezustände, die das Bewusstsein während einer Show massiv trüben und sich deswegen kaum dazu eignen, Wirkungen, Verhaltensveränderungen zu verankern, die längere Zeit über die Show hinaus Bestand haben.

Bei der therapeutischen Hypnose kommt es in der Regel zu keinem bewusstseinsintrübenden Trancezustand. Das bedeutet, dass der/die Klient(-in) die Sitzung durchaus klar und bewusst miterlebt, was wesentlich geeigneter ist, langfristige Wirkungen zu erzielen.

Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind. Die in Hypnose-Praxen induzierten Trancezustände erkennen Sie zumeist an einer intensiveren und unmittelbarer Wahrnehmung, zum Teil einem intensiven Entspannungsgefühl, das auch von phasenweisem „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann.

Das Erinnerungsvermögen kann aktiviert werden, alte Denkmuster aus dem bewussten Denken können aufgelöst werden und werden aus dem unbewussten Denken heraus durch effektive, außerhalb des Denkrahmens liegende Lösungs- und Denkstrategien ersetzt. Neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten entstehen dabei. Diese Art von Trancezustand ist optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlaubt wesentlich tiefgreifendere und langfristige Wirkungen als das bei einer Showhypnose der Fall ist.

Die Angst, in einer Hypnose „hängen zu bleiben“, ist übrigens unbegründet. Genauso wie man aus einem selbstvergessenen Zustand wieder selbstständig heraus geht, so kommt man auch aus einer Hypnose (Trancezustand) wieder problemlos heraus. Das bedeutet, dass das Unterbewusstsein des Hypnotisanden während der Hypnose-therapie nur die Suggestionen (Vorschläge), Einsichten und Ideen aufnimmt (speichert), die im Einklang mit seinen Wünschen und Zielen stehen. Dem Klienten kann deshalb in der Hypnose nichts eingegeben oder er kann nicht manipuliert werden, sofern er das selbst nicht möchte. Die Hypnose würde in solch einem Fall von dem Hypnotisanden einfach automatisch vorzeitig beendet werden.

Sollten noch Fragen auftreten, können wir diese gerne jederzeit in einem persönlichen Gespräch bzw. bei Ihrem nächsten Termin klären.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihren Hypnose-Behandlungen!

Ihre Angelika Rauleder