

Stefanie Siebe

Ganzheitliche Stressbewältigung

Selbstheilung für innere Ruhe & Klarheit
Hypnose | Hypnosystemik | Energetik

Stefanie Siebe Kerkeler 5 48727 Billerbeck
Tel: +49 152-25610519 E-Mail: info@stefanie-siebe.de Web: www.stefanie-siebe.de

Aufklärungsbogen Hypnose und Energiearbeit (Hypnotische / Hypnoenergetische Tiefenentspannung)

1. Einleitung
2. Hinweise zum Verhalten vor der hypnotischen Tiefenentspannung
3. Hinweise zum Verhalten während der hypnotischen Tiefenentspannung in Präsenz
4. Anmerkung zur hypnotischen Tiefenentspannung über Zoom oder Telefon
5. Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose
6. Ergänzende Hinweise
7. Allgemeine Informationen über die Hypnose
8. Informationen zur Energiearbeit

1. Einleitung

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre hypnoenergetische Anwendung

Sehr geehrte Klientinnen und Klienten,

die hypnotische Tiefenentspannung ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um 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.

Ich lege 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 auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der hypnotischen Tiefenentspannung 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, indem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Anwendung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, für eine optimale Wirkung die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen.

(Hinweis: Die Rahmenbedingungen können bei einzelnen Behandlungsthemen abweichen. In solchen Fällen werde ich Sie darauf aufmerksam machen und Ihnen ggf. abweichende Verhaltensempfehlungen mitteilen.)

2. Hinweise zum Verhalten vor der hypnotischen Tiefenentspannung

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich, Sie möchten die hypnotische Tiefenentspannung genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltigen Getränke, um eine 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 sollten.
- Kleiden Sie sich bequem und ohne sich eingeengt zu fühlen. Ggf. kann es sinnvoll sein BH oder Gürtel zu öffnen und dicke Socken mitzubringen.
- Fassen Sie Ihre zu behandelnden Themen optimalerweise schon im Vorfeld kurz schriftlich zusammen, um bei der Sitzung eine Übersicht zu haben, welche Behandlungen genau Sie wünschen und welche Ziele Sie konkret mit Hilfe der Hypnoenergetischen Anwendung erreichen möchten.
- Erstellen Sie hierzu bitte auch eine Übersicht über evtl. Vorerkrankungen, frühere Behandlungen und Medikament, die Sie einnehmen. Diese Informationen können sie mir, wenn Sie wünschen, auch schon im Vorfeld als E-Mail zusenden, diese kann die Vorbereitungszeit vor Ort verkürzen, sodass Sie von der Anwendungszeit optimal profitieren können.
- Sollten Sie sich wegen des Themas, das Sie mit einer hypnoenergetischen Anwendung behandeln lassen möchten, bereits anderweitig in Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorab mit Ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit dieser Anwendung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb diese nicht stattfinden sollte.
- Machen Sie mir bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Anwendung bitte unbedingt korrekte Angaben, ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass meine Vorgehensweise nicht genau Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

3. Hinweise zum Verhalten während der hypnotischen Tiefenentspannung in Präsenz

- Folgen Sie während der Hypnose bitte immer meinen Anweisungen
- Hören Sie auf meine Stimme und versuchen Sie, meinen Worten geistig zu folgen.
- Experimentieren Sie bitte nicht während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich gegen meine Worte „wehren“ können, indem Sie sich bspw. gezielt etwas anderes vorstellen als ich Sie gerade 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 auflösen und z.B. die

Augen öffnen können. Solche Störungen können im Zweifel die Wirkung der Hypnose entscheidend mindern.

- Selbstverständlich können Sie mir während der Hypnose jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten, bremsen. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten.
- Versuchen Sie während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit dem Behandlungsthema zu tun haben, auszublenden. Versuchen Sie stattdessen, sich auf Ihre innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die Hypnose vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was ich gerade sage oder warum ich das wohl gerade sage. Machen Sie sich keine Gedanken, in welcher Trancetiefe Sie wohl gerade sind, ob Sie wohl schon tief genug in Hypnose sind oder nicht oder ob diese Behandlung gerade einer anderen Behandlung entspricht, von der Sie vielleicht gehört oder gelesen haben. All das sind nur Störeinflüsse, die Ihr Unterbewusstsein dabei bremsen, dass zu tun, was es eigentlich gerade tun soll. Lassen Sie die Hypnose stattdessen einfach geschehen und fühlen Sie, was sie in Ihnen bewegt.
- Aufgrund der entspannenden Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Klienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnotische Trance teilweise bewirkt werden kann). Versuchen Sie bitte nicht, diesen Reiz zu unterdrücken, sondern lassen Sie es einfach geschehen. (bei einem Juckreiz dürfen Sie 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 anschließender tiefer, intensiver Trance.

4. Anmerkung zur hypnotischen Tiefenentspannung über Zoom oder Telefon

- Es gelten die gleichen Hinweise wie bei einer hypnotischen Tiefenentspannung in Präsenz
- Weitere Hinweise
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich während der Session an einem ruhigen, ungestörten Ort befinden.
- Stellen Sie Ihr Telefon und die Türklingel auf lautlos.
- Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen...
- Die Übertragung findet per Telefon oder am PC/Laptop statt.
- Tragen Sie bitte Kopfhörer, damit wir uns gegenseitig auch bei leisen Anweisungen oder Antworten verstehen können.
- Sorgen Sie dafür, dass ich während der Anwendung Ihr Gesicht sehen kann.

- Neigen Sie zum Einschlafen, können Sie die Session auch im Sitzen durchführen.
- Was nicht passieren kann ist, dass Sie in der Trance bleiben. Dazu ist diese nicht tief genug. Damit Sie sich unbesorgt entspannen können, fühlen Sie sich möglicherweise wohler, wenn Sie sich einen Wecker stellen, oder Sie jemanden bitten, nach Ihnen zu schauen, ca. 1,5 Stunden nach unserem Termin.

5. 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 bspw. Auto fahren müssen. 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 zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Es kann empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei mir nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind, etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden einwirken, bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. 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.
- 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 Möglichkeiten in den ersten 72 Stunden Gespräche über die Hypnose -Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten der Hypnoseseitzung (Recherche im Internet, Fachliteratur etc.). Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können 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, da Sie laufende Speicherprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. darauf hin, dass Sie in drei 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 beeinflusst werden kann.
- Stellen Sie 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.
- 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 schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.

- Vermeiden Sie in den ersten 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamenten, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.

6. Ergänzende Hinweise

- Halten Sie sich bitte immer an die Verhaltensempfehlungen, die ich Ihnen im Verlaufe der Hypnose-Behandlung gebe. Abweichend können zu einer Beeinflussung / Minderung der Wirkung der Hypnose führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte direkt an mich.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an mich, um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich ebenfalls gern zur Verfügung.
- Es ist empfehlenswert, Veränderungsprozesse schriftlich zu erfassen, um bei einer evtl. weiteren Behandlung optimal darauf eingehen zu können. Stimmen Sie mit mir ab, ob ein Behandlungstagebuch für Sie sinnvoll ist und welche Beobachtungen / Erfahrungen Sie darin erfassen sollten.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Erfassungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an mich und klären ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung empfehlenswert / notwendig ist.

7. Allgemeine Informationen über die Hypnose

- Hypnose ist eine Behandlungsmethode, die viele verschiedene Anwendungen beinhaltet. Diese Anwendungen können in der Durchführung teilweise stark voneinander abweichen, wobei jede Anwendung auf ihr konkretes Ziel abgestimmt ist und so durchgeführt wird, wie sie für die jeweilige Thematik am sinn- und wirkungsvollsten ist.
- Viele Neuklienten haben schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen. Grund dafür ist zumeist ein anderses Behandlungsthema / andere Rahmenbedingungen aufgrund derer ich die für Sie sinnvollste Herangehensweise wähle, die sich im Zweifel eben von einer anderen Herangehensweise unterscheiden kann. Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnoenergetische Anwendung haben,

wenden Sie sich bitte einfach an mich, ich erläutere Ihnen, welche hypnotische Herangehensweise für Sie am sinnvollsten erscheint.

- Das Bild von der Hypnose ist bei vielen Neuklienten 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 therapeutische / beratende Hypnose-Behandlung kaum bis gar nicht geeignet ist. 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 therapeutischen / beratenden Hypnose werden deshalb zumeist weniger bewusstseinsstrübende Trance eingesetzt, in denen der Klient die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann, die aber wesentlich geeigneter sind, langfristige Wirkungen zu verankern. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie während einer Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“ sind.
- Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennen Sie 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 bewusstseinsgetrübte Zustände.

8. Informationen zur Energiearbeit

Meine Trancearbeit verbinde ich mit Techniken aus der Energetik, hier habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich diese sinnvoll ergänzen. Zu diesem Thema habe ich einige Informationen für Sie zusammengefasst:

Alles, woraus unsere sichtbare Welt besteht ist Energie und Ordnung. Es ist die Ebene der materiellen Welt, in der sich alle Objekte innerhalb der physikalischen Gesetze verhalten. Wir haben die Materie, die Moleküle, Atome, die subatomare Ebene und die Ebene der Quanten, der Wellen oder Teilchen. Auf dieser Ebene arbeiten Geistheiler, Kinesiologen, Schamanen, Reiki Meister, Wünschelrutengänger u.a.

Aus diesen Bereichen der feinstofflichen Anatomie können wir die fünf Körperebenen des Menschen ableiten, von denen heilende Impulse ausgehen können: die physische Ebene, Energie-, Emotional-, Mental – und spirituelle Ebene.

Der *physische Körper* ist damit als verdichtete Energie in seiner Manifestation gemeint, also der Körper mit dem wir leben, mit seinen Zellen, seiner Struktur, Chemie etc.

Die *Energie-Ebene* ist u.a. der Sitz der Chakren (Energiezentrum zwischen dem physischen und dem feinstofflichen Körper) und Energiebahnen (Meridiane). Diese können z.B. durch negative Gefühls- und Gedankenprogramme oder auch durch Auswirkungen elektromagnetischer Art in ihrer Schwingung gestört sein. Es kommt zu einem Ungleichgewicht, was Auswirkungen auf die energetischen Grundmuster für die Manifestation im Körper hat.

Wir reagieren auf unangenehme Erfahrungen, indem wir unser Gefühl blockieren und den natürlichen Energiefluss drosseln. Wird der Energiefluss durch ein Chakra behindert oder verlangsamt, so beeinträchtigt das seine Funktion. Im Laufe der Zeit führt das in der Regel zu einem körperlichen Problem.

Die *Emotional-Ebene* ist der Sitz der Gefühle, der geistigen und körperlichen Triebe und Charaktereigenschaften. Hier werden alle Bewusstseinsinhalte aus dem emotionalen Bereich (Freude, Hass, Schmerz, Liebe, Angst, Sorgen, Trauer, etc.) gespeichert. Bei gestörter Schwingung kann es hier zu „Ausgleichsbemühungen“ wie z.B. Rauchen, übermäßige Essgewohnheiten oder sonstiges irrationales Verhalten und emotionalen Krisen kommen. Solch eine Blockade kann durch eine Erfahrung aus einem vergangenen Leben oder einer frühen Prägung aus diesem Leben hervorgerufen sein.

Über den *Mental-Körper* können wir mittels unseres Wissens aber auch durch automatisch ablaufende Gedankenmuster unsere Gesundheit und unsere Lebensumstände in jede Richtung beeinflussen. Je verhärteter die Substanz unseres Mentalkörpers ist, umso schwieriger wird es, mit dem Strom des Lebens zu fließen, neue Lebensweisen zu lernen und neue Ideen zu entwickeln.

Die *spirituelle Ebene* stellt die direkte Verbindung mit dem Leben als solches dar, auch ihr kann nur Heilung hervorgehen.

In meinen Anwendungen verbinde ich die hypnotische Trancearbeit mit der Reinigung, Ausgleich und Aktivierung Ihres Energiekörpers, weil Sie auf diese Weise den größten Nutzen aus jeder Anwendung ziehen können.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an mich, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Hypnoenergetischen Behandlung.

Herzliche Grüße
Stefanie Siebe