

Claudia Bäumer

Hypnosecoach • Spirituelle Lebensberaterin • Energetische Heilerin

Informationsblatt zur Hypnose **Bitte sorgfältig durchlesen!**

Allgemeine Informationen über die Hypnose

Die von mir angewendete unterstützende Hypnose, umfasst den nicht-medizinischen Kontext, bspw. zur Lebenshilfe, Gesunderhaltung und Gesundheitsvorsorge, zur Entspannung, zur Persönlichkeitsentwicklung, der Begleitung in Umbruchsituationen, dem Erreichen von persönlichen Zielen und der Bearbeitung von Lebensthemen.

Die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um innere und äußere Veränderungen zu ermöglichen und um persönliche Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

Während der hypnotischen Trance bist du körperlich und geistig tief entspannt. Aber du bekommst alles mit, was um dich herum geschieht oder gesagt wird. Du hast selbst in tiefer Trance alles unter Kontrolle und wirst nichts tun oder sagen, was du nicht auch im Wachzustand bewusst tun oder sagen würdest. Aus diesem Grund kann während der Hypnose auch nichts gegen deinen Willen geschehen.

Während einer hypnotischen Trance, werden die Umwelt und Außenreize unwichtig. Du fühlst dich gelöst und entspannt. Deine Vitalwerte (Puls, Blutdruck, Herzfrequenz) werden harmonisiert und es stellt sich eine ruhigere, regelmäßige und langsamere Atmung ein. Die Muskeln entspannen und der Stresshormonpegel sinkt. Alles in allem ist eine Hypnose deshalb auch wie ein Kurzurlaub für Körper und Seele.

Der Erfolg einer Hypnose, hängt unter anderem stark von deiner eigenen Motivation zu Veränderung ab. Dieses können dir kein Hypnotiseur und keine Hypnose abnehmen. Aber die Hypnose kann deinen Weg der Veränderung und somit deinen Erfolg unterstützen.

Vor der Hypnose

Das ausführliche Vorgespräch wird verantwortungsvoll und vertraulich geführt. Gesprächsinhalte werden nicht an Dritte weitergegeben! Ich stelle dir allgemeine Fragen zur Person und erfasse Angaben zur Gesundheit und Lebensumständen. Auch besprechen wir dein Thema, weshalb du eine Hypnosesitzung wünschst. So kann ich die hypnotische Herangehensweise konkret auf deine Situation abstimmen und so durchführen, wie es für die jeweilige Thematik am sinnvollsten bzw. wirkungsvollsten ist.

Bei der Erfassung im Vorfeld der Sitzung, mache bitte unbedingt korrekte Angaben – Ich stimme meine Vorgehensweise auf deine Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug deinen Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränkt/verfehlt.

Claudia Bäumer

Hypnosecoach • Spirituelle Lebensberaterin • Energetische Heilerin

Während unserem Gespräch mache ich mir Notizen, höre dir jedoch weiterhin aufmerksam zu! Die Notizen dienen zur Erinnerung für die zielgerichteten, hypnotischen Suggestionen, die ich während der Hypnose zu dir spreche.

Hinweise zum Verhalten während der Hypnose

In meiner Beratungspraxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb auf jedes Detail, welches für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch deine Mitarbeit erwünscht, denn dein Verhalten und dein Umgang mit der Hypnosesitzung, sind 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. Ich gebe dir Hinweise, was du während der Hypnose tun kannst und was du vermeiden solltest.

Wichtige Hinweise

Ich weiß darauf hin, dass ich begleitend und unterstützend arbeite. Weder stelle ich Diagnosen, noch gebe ich Heilungsversprechen. Ich empfehle weder den Abbruch bestehender Therapien bei einem Arzt, Psychotherapeut oder Heilpraktiker, noch verordne ich Medikamente oder alternative Substanzen wie Schüssler Salze, Globuli o.ä. Das bleibt im Aufgabenbereich des Arztes, Psychotherapeuten oder Heilpraktikers.

Sollte es sich bei deinem Thema, warum du eine Hypnosesitzung bei mir in Anspruch nimmst, um körperliche oder psychischen Erkrankungen/Beschwerden handeln, ist ausschließlich eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker möglich.

Du nimmst jede Hypnosesitzung und beinhaltende Beratung, grundsätzlich immer auf eigene Verantwortung und Risiko in Anspruch. Trotz größter Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit, übernehme ich weder die Haftung für die Richtigkeit der bei der Beratung gemachten Angaben, noch für die gewünschte Wirksamkeit der Hypnosesitzungen. Daher schließe ich jegliche Haftung für möglichen Schäden und Folgeschäden (z.B. Kopfschmerz nach der Hypnose) aus, die aufgrund der Inanspruchnahme meiner Dienstleistung entstanden ist.

Es besteht keine Verpflichtung zur Durchführung einer bestimmten Anzahl von Hypnosesitzungen. Nach Beendigung der ersten Sitzung bleibt es dir allein überlassen, sich für oder gegen weitere Sitzungen zu entscheiden. Ich gebe lediglich eine Empfehlung, dass unter Umständen weitere Sitzungen für Ihr Thema sinnvoll sind, die Entscheidung hierüber triffst du selbst.

Vorname, Name: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____