

## Aufklärungsbogen medizinische Hypnose/Meditation und Anker setzen

Datum: \_\_\_\_\_

Patient: \_\_\_\_\_, geb. \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_, Str.: \_\_\_\_\_

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
zur Therapie Ihrer Beschwerden ist ggf. eine Hypnose/Meditation sinnvoll. Die Hypnose, die Meditation sowie auch das Setzen von Ankern sind sanfte Verfahren, die einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein bieten können, weshalb sie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewendet werden sollten. In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose.  
Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Sitzung eine optimale Wirkung entfalten kann.

### 1. Hinweise zum Setzen von Ankern:

- Unter dem Setzen eines Ankers versteht man ein bewusst herbeigeführtes Verbinden bestimmter Reize mit bestimmten Reaktionen/Emotionen, die ursprünglich nichts miteinander zu tun haben (z. B. immer, wenn Sie nach der Verankerung xyz riechen/tun/sagen/denken/hören, passiert xxx/ist in Ihnen die Emotion xxx präsent (= Konditionierung nach Pawlow). Gleiches wird auch sehr gerne in der Werbung genutzt.
- Man kann sehr viele Zustände ganz individuell verankern (z. B. durch hören, sehen, berühren, riechen, schmecken) und hat hier einen großen Spielraum – im Prinzip kann alles mit allem verankert werden
- Ist ein gesetzter Anker mit der Zeit nicht mehr nötig, so ist er ganz einfach „überschreibbar“ oder verblasst mit der Zeit, wenn er nicht genutzt wird. Gleiches kann auch geschehen, wenn er zu oft verwendet wird (z. B. wenn ein Duft-Anker gesetzt wurde und man sich permanent davon „berieseln“ lässt).
- Um die Wirkung eines Ankers zu verstärken/aufrecht zu erhalten sollte er dementsprechend natürlich auch öfter benutzt werden.
- Um Ihr Thema bestmöglich zu verankern ist Ihre Mitarbeit gefragt, da Sie sich vollkommen in das Thema einfühlen müssen, damit der Anker optimal wirken kann.
- Ich schlage Ihnen zu Ihrem bestimmten Thema ggf. einen geeigneten Anker in der Praxis vor. Sollten Sie an einem Duftanker Interesse haben, ist es sinnvoll einen, von Ihnen angenehm empfundenen Duft mit in die Praxis zu nehmen (z. B. äther. Duftöl). An diesem Fläschchen können Sie dann nach Bedarf riechen. Alternativ halte ich in meiner Praxis natürlich auch entsprechende Öle bereit.

### 2. Allgemeine Informationen über die Hypnose/Meditation:

- Die Hypnose ist eine Methode deren Ziel es ist, eine Veränderung von Verhaltensweisen, Überzeugungen etc. zu erreichen. Eine Meditation hingegen ist eine Praktik, die eher darauf abzielt, Körper und Geist zu entspannen und innere Ruhe und Balance zu finden. Hierbei ist die Trancetiefe meist nicht so tief, wie in einer Hypnose, bei der oft eine tiefere Trance herbeigeführt wird. Beides kann in meiner Praxis, je nach Patient/Anamnese/Untersuchung etc. zur Anwendung kommen, wobei alles hier Aufgeführte, was für die Hypnose gilt, gleichermaßen auch für eine Meditation gilt.
- Die 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 sinnvollsten und wirkungsvollsten ist.
- Das Bild der Hypnose ist bei vielen Neupatienten von der s. g. Showhypnose geprägt, die des Öfteren ebenfalls im Fernsehen gezeigt wird. Bei der therapeutischen/beratenden Hypnose werden jedoch zumeist weniger bewusstseinstrübende Trancen eingesetzt als in der s. g. Showhypnose, sodass der Patient die Sitzung meist noch bewusst miterleben kann. Die in Hypnosepraxen 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. Ihre Heilpraktikerin wird den für Ihr Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten.

### 3. Hinweise zum Verhalten VOR der Hypnose/Meditation etc.:

- Sollten Sie Fragen zum Ablauf Ihrer Hypnosebehandlung/Meditation etc. haben, wenden Sie sich bitte vorab an Ihre Heilpraktikerin, sie wird Ihnen erläutern, welche Herangehensweise für Sie am sinnvollsten erscheint.
- Kommen Sie bitte **rechtzeitig** zu Ihrem Hypnose-Termin in die Praxis und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.

- Kommen Sie bitte nicht übermüdet/zu erschöpft zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Themen einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke (Cola, Energydrinks etc.) oder Alkohol (Alkohol am besten schon einige Tage vorher nicht mehr), um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.
- Sollten Sie sich bereits anderweitig in (hypnotischer) Behandlung befinden, klären Sie bitte möglichst vorher mit Ihrem anderen Behandler ab, ob dieser mit einer Hypnosebehandlung einverstanden ist oder ob er Gründe sieht, weshalb eine Hypnosebehandlung nicht stattfinden sollte.
- Sollte in der Vergangenheit bereits eine Hypnosebehandlung stattgefunden haben (auch zu anderen Themen), sollten Sie Ihre Heilpraktikerin unbedingt darüber informieren.
- Machen Sie bitte bei der Erfassung des Fragebogens und in der Anamnese unbedingt korrekte und vollständige Angaben. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die Hypnose nicht genau Ihren Bedürfnissen entspricht bzw. ihre Wirkung verfehlt/einschränkt.
- Eine Hypnosebehandlung sollte bei einigen Erkrankungen/Zuständen nicht bzw. nur nach Absprache der Heilpraktikerin (und ggf. des behandelnden Arztes) durchgeführt werden. Sollten Sie an einer der folgenden Erkrankungen/Zustände leiden, informieren Sie daher vorab **jederzeit** Ihre Heilpraktikerin: geistige Behinderung, Psychosen (z. B. Schizophrenie, bipolare Störung, Borderline, ...), Depression, Persönlichkeitsstörungen, Einnahme von Psychopharmaka, Substanzabhängigkeit (z. B. Alkohol, Drogen,...), kürzlicher Herzinfarkt, kürzlicher Schlaganfall, Thrombosen, schwere Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z. B. ALS, Parkinson, Multiple Sklerose), schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Schwangerschaft, Kinder/Jugendliche.

#### 4. Hinweise zum Verhalten WÄHREND der Hypnose/Meditation:

- Um ein bestmöglichstes Ergebnis zu erhalten, werde ich Sie hierbei in der „Du-Form“ ansprechen, da die Worte so viel besser/leichter/intensiver aufgenommen und verarbeitet werden können. Natürlich bleiben wir ansonsten gerne bei der „Sie-Form“.
- Folgen Sie bitte immer den Anweisungen Ihrer Heilpraktikerin
- Hören Sie auf die Stimme Ihrer Heilpraktikerin und versuchen Sie, ihren Worten geistig zu folgen – und sich nicht einfach „nur“ von den Worten „berieseln“ zu lassen.
- Experimentieren sie bitte nicht, indem sie z. B. austesten, ob Sie sich gegen die Worte Ihrer Heilpraktikerin „wehren“ können, indem sie sich z. B. gezielt etwas anderes vorstellen als Ihre Heilpraktikern Sie gerade bittet, 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 und sollten Sie Ihrer Heilpraktikerin jederzeit mitteilen, falls Ihnen etwas unangenehm sein sollte oder Prozesse, die Sie im Moment lieber nicht durchschreiten möchten bremsen möchten. Tun Sie das aber bitte nicht „einfach so“ aus Neugier, sondern nur dann, wenn Sie es wirklich möchten bzw. derzeit nicht aushalten können! So kann es auch (v. a. während der analyt. Hypnose) zu s. g. Abreaktionen kommen, in denen sehr starke Emotionen (gerne auch mal mit weinen/schreien) hochkommen können. Dies ist ganz natürlich und normal (und gewollt). Lassen Sie solche Reaktionen zunächst frei „laufen“, damit sie besser verarbeitet werden können. Sollten diese Reaktionen jedoch zu stark werden, so ist es gut, dies Ihrer Heilpraktikerin mitzuteilen.
- Versuchen Sie, während der Sitzung 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 es vielleicht gerade in Ihnen auslöst. Versuchen Sie nicht innerlich zu analysieren, was Ihr Behandler gerade sagt und warum er das wohl gerade sagt; 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, das 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 entspannten Wirkung der hypnotischen Trance auf den Körper kann eine Reihe ungefährlicher Effekte bei Eintreten der Trance auftreten: Manche Patienten spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz (aufgrund der verbesserten Feindurchblutung der Haut), einen verstärkten Schluckreflex oder einen Lachreiz (aufgrund einer Ausschüttung von Glückshormonen, die durch hypnot. Trancen teilweise bewirkt werden kann). Versuchen Sie bitte nicht, diese Reize zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie 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 anschließend eine tiefe, intensive Trance.

- Auch wenn der Zustand verleitet sich zu entspannen, so ist es für den Therapieerfolg wichtig, dass Sie Ihrer Heilpraktikerin während der Sitzung antworten bzw. möglichst ausführlich erzählen, sofern Sie dazu aufgefordert werden. Versuchen Sie dabei Ihre „innere Logik“ möglichst abzuschalten und sagen Sie wahrheitsgetreu das, was wirklich in Ihnen aufsteigt, auch wenn es noch so absurd klingen mag.
- Beachten Sie bitte: Erinnerungen werden im Gehirn immer als emotionaler Abdruck eines Ereignisses abgelegt. Je größer die Emotion, desto tiefer wird gespeichert, aber nur die subjektive Wahrnehmung. So kann es auch oft im realen Leben vorkommen, dass verschiedene Personen, welche das gleiche erlebt haben (z. B. einen Autounfall) etwas anderes erzählen als das, was man vielleicht selbst dazu erlebt hat, so ist man übrigens auch selbst in gewisser Hinsicht durch die Meinung anderer mehr oder weniger beeinflussbar (war das Auto jetzt rot oder grün oder doch weiß, war das Wetter jetzt sonnig und warm oder doch eher kalt). Bei der Bearbeitung von Vergangenheitsthemen in der Hypnose (v. a. in der Regression) kann es durchaus auch zu solchen s. g. „False-Memory-Effekten“ kommen. Daher ist Hypnose zur Wahrheitsfindung als solche nicht geeignet. Dennoch können belastende Situationen der Vergangenheit in Hypnose bearbeitet werden, da diese ja (vor langer Zeit) im Gehirn abgespeichert wurden und somit der derzeitigen inneren Wahrheit des Patienten entsprechen (auch wenn es evtl. nicht wirklich so war).

##### 5. Hinweise zum Verhalten NACH der Hypnose/Meditation:

- 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 (am besten vor der Heimfahrt mind. 15 Min. Spaziergehen und etwas Wasser trinken). Nach der Hypnose fühlen sich viele wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde oder länger, bis Sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Sitzung bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung, je nach Behandlungsthema, noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 25 Min. von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher bei Ihrer Heilpraktikerin 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 Std. einwirken bevor Sie genaue Wirkungen überprüfen. Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnot. Suggestionen abzuspeichern bzw. die analyt. Ergebnisse zu verarbeiten 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 Sitzung 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 Std. nach der Sitzung Gespräche über die Sitzung oder Ihr Behandlungsthema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig mit den Themeninhalten (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 Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen, da Sie laufende Speicherungsprozesse beeinflussen können. Weisen Sie Ihr Umfeld bitte ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über die Hypnosebehandlung 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 Std. (möglichst auch länger) „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 72 Std. im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol.
- 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 diese Verhaltensempfehlungen sowie die, die Ihnen Ihre Heilpraktikerin im Laufe der Sitzung gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung/Minderung der Wirkung 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 an Ihre Heilpraktikerin oder in schulmedizinische Behandlung.
- Sollte die Wirkung der Hypnose nicht wie erwünscht eintreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihre Heilpraktikerin um eine weitere Vorgehensweise abzustimmen.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung wünschen oder benötigen, stehe ich Ihnen selbstverständlich ebenfalls gerne zur Verfügung.
- Sollten Sie einzelne Punkte dieses Aufklärungsbogens nicht eingehalten haben und sich sorgen, ob deshalb die Wirkung der Hypnose beeinflusst sein könnte, wenden Sie sich bitte an Ihre Heilpraktikerin und klären Sie ab, ob eine entsprechende Nachbehandlung oder andere Vorgehensweisen empfehlenswert/notwendig sind.

Wenn Sie eine Sitzung via Hypnose/Meditation/Anker nicht wünschen, teilen Sie es mir bitte vorab mit! Ich werde dann nach Alternativen suchen, soweit diese medizinisch in Betracht kommen.

**Naturheilpraxis Nicole Stollberger**

- Ihre Heilpraktikerin -

- Heilpraktikerin -  
Am Alten Berg 3 \* 97488 Stadtlauringen  
Tel.: 09724-6840550  
[www.naturheilpraxis-stollberger.de](http://www.naturheilpraxis-stollberger.de)

Einwilligungserklärung:

Ich wurde über die Risiken der Hypnose/Meditation sowie dem Setzen von Ankern informiert und habe auch die Hinweise zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden. Ich habe die Aufklärung verstanden und keine weiteren Fragen und bestätige unter keiner o. g. Erkrankungen/Zustände (sh. Punkt 2.) zu leiden bzw. dies unverzüglich meiner Heilpraktikerin mitzuteilen und auch jederzeit meine Heilpraktikerin über neu aufgetretene Erkrankungen/Zustände vorab zu informieren...

Ich willige hiermit nach ausreichender Bedenkzeit in die vorgeschlagene Behandlung ein.

.....  
Ort, Datum

Unterschrift der Patientin/des Patienten bzw. dessen Vertreter  
(bei Minderjährigen beide Erziehungsberechtigte)