



Ablauf der Erstsitzung

1. Vorgespräch & Anamnese (Rapport)

Im persönlichen Gespräch lernen wir uns gegenseitig kennen. Ich werde mit dir verschiedene Fragen klären, um den optimalen Behandlungsplan für dich zu erstellen. Sämtliche Informationen, die ich in den Sitzungen notiere, werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

In diesem Vorgespräch definierst du, was dein Anliegen ist und was du verändern und wie du dich fühlen möchtest. Denn Du bestimmst wohin dein WEG gehen soll. Du bist sozusagen der Lokführer und ich bin dein Zugbegleiter der dich anleitet in die gewünschte Richtung zu gehen.

2. Einleitung & Hypnosetherapie

Nach der Einleitung in die Entspannung, folgt die eigentliche ursachorientierte Therapie. Der Behandlungsansatz wird auf dich & deine Themen abgestimmt.

WICHTIG: Während der Hypnose kannst du mich hören, jederzeit die Augen öffnen und die Umgebungsgeräusche wahrnehmen und du behältst immer die Kontrolle.

Du befindest Dich in einem Zustand vollkommener, geistiger Entspannung. Jede Hypnose ist auch eine Selbsthypnose. Denn du bringst dich mit meiner Induktion selber in den Entspannungszustand.

3. Nachgespräch

Im Nachgespräch klären wir, wie es dir ergangen ist und was deine weiteren Wünsche sind. Ausserdem werden wir darüber reden, wie du die in der Hypnose angelegten Veränderungen im Alltag festigen und verankern kann.