

## FAQ zu Hypnose und Kinderwunsch

### **Was ist Hypnose?**

Hypnose ist ein Zustand tiefer körperlicher und mentaler Entspannung. Wir erleben diesen Zustand normalerweise mehrmals täglich, ohne es wirklich zu merken oder ihn überhaupt als solchen zu identifizieren. Sie sind zum Beispiel am Morgen nach dem Aufwachen in Hypnose, am Abend vor dem Einschlafen oder auch wenn Sie in ein Buch versunken sind.

### **Weshalb soll ich gerade die Hypnose für den Kinderwunsch nutzen?**

Der Zustand der Hypnose wird genutzt, um gewollte Veränderungen in unserem Unterbewusstsein vorzunehmen. Wir wurden durch unser Leben auf eine bestimmte Art und Weise ‚programmiert‘. Gewisse Programmierungen stehen uns jedoch – u.a. bei unserem Kinderwunsch - im Wege und es bilden sich Blockaden. Es geht darum, diese Programmierung zu verändern und damit auch die Blockaden zu lösen. Zudem kann mit der Hypnose Stress reduziert werden, was beim Thema Kinderwunsch ein wichtiger Faktor ist.

### **Kann ich in der Hypnose ‚stecken‘ bleiben oder nicht mehr aufwachen?**

Nein. Es ist noch nie jemand in der Hypnose stecken geblieben. Aufwachen tun Sie hingegen nicht, weil Sie in der Hypnose gar nicht schlafen, sondern ihr Geist hellwach ist. Sie hören also auch alle Geräusche und die Stimme des Therapeuten. Am Schluss kommt man entweder ganz einfach aus der Hypnose heraus zurück in den Wachzustand oder aber geht in einen leichten Schlaf über und wacht dann ganz normal auf.

### **Könnte es sein, dass ich Ihnen in der Hypnose Geheimnisse wie z.B. meine Kreditkartennummer verrate?**

Nein, denn Ihr Geist ist hellwach und Sie haben in Ihrem Unterbewusstsein einen Selbstschutz, der in diesem Falle aktiviert wird und dies verhindert.

### **Bin ich überhaupt hypnotisierbar?**

Jeder Mensch ist hypnotisierbar. Der einzige Grund nicht in Hypnose zu gehen, ist das Vorhandensein noch vorhandene Ängste oder dass man nicht hypnotisiert werden möchte. Deshalb ist es wichtig, dass wir in der ersten Sitzung ein ausführliches Gespräch führen, in welchem all Ihre Fragen geklärt werden.

### **Ich höre immer wieder, dass Hypnose gefährlich ist. Ist das so?**

Nein. Wenn zum Beispiel ein Feuer ausbrechen würde, würde man dies sofort bemerken, aufstehen und den Raum verlassen. Wenn Ihnen der Therapeut einen Befehl geben würde, der Ihrer eigenen Ethik, Religion oder Moral widerspricht, würden Sie diesen nicht annehmen. Die einzige Gefahr besteht darin, an einen unqualifizierten Therapeuten zu gelangen, so dass die Therapien keine

Wirkung haben. In seltenen Fällen können nach der Hypnose leichte Schwindelgefühle und Kopfschmerzen auftreten, welche jedoch rasch wieder verschwinden.

### **Wie sieht eine Behandlung bei Ihnen aus?**

In der ersten Sitzung geht es darum, Sie und Ihre Situation möglichst genau kennen zu lernen. Nur so können wir Sie gezielt unterstützen. Es geht aber auch darum, dass Sie möglichst alles über unsere Arbeitsweise und die Hypnose erfahren und wirklich alle Ihre Fragen beantwortet sind, bevor wir mit der Hypnose beginnen. Der weitere Ablauf ist abhängig von Ihrer persönlichen Situation. Es gibt keinen Standardprozess, welchen wir allen Paaren überstülpen. Die Behandlung ist so individuell wie Ihre Geschichte.

### **Wirkt Hypnose bei Kinderwunsch überhaupt?**

Studien bestätigen, dass durch Hypnose die Chance auf Empfängnis um bis zu 30% gesteigert werden kann. Bei einer Begleitung einer IVF sogar um bis zu 50%. Wir in unserer Praxis machen die Erfahrung, dass sich bei rund 70-80% der Klienten nach 6 Monaten ein Baby ankündigt.

### **Was ist wenn ich zu Hause in der Selbsthypnose beim Hören einer CD einschlafe?**

Das macht überhaupt nichts, denn Ihr Unterbewusstsein nimmt die Botschaften weiterhin auf und die Suggestionen wirken.

### **Was ist der wichtigste Faktor in der Hypnosetherapie?**

Das Vorgespräch ist der Schlüssel zum Erfolg in der Hypnosetherapie. Dies ist absolut essentiell und erhöht die Effektivität der Therapie um ein Vielfaches. Es kommt immer wieder vor, dass jemand nicht zugeben möchte, dass noch Fragen oder Unklarheiten bestehen. Auch kann es sein, dass man sich zu vielen Themen noch gar keine Gedanken gemacht hat und diese dann plötzlich während der Hypnose aufkommen und Resultate reduzieren.

### **Was passiert nach der Sitzung?**

Durch Sitzung wird immer ein wichtiger Prozess ausgelöst. Es ist als würde man einen Dominostein anstossen. Es kann gut sein, dass Sie nach der Sitzung müde sind und es ist wichtig, dass Sie sich etwas Ruhe gönnen. Am besten ist es, kurz schlafen zu gehen.

### **Wie schnell werde ich Veränderungen feststellen?**

Veränderungen treten normalerweise sofort auf, bereits nach der ersten Therapie. In vielen Fällen sind die Symptome sofort weg und/oder das Problem gelöst, gleich welcher Natur.