

Gemeinsam führen wir ein Vorab-Telefonat durch:

- Inhalt ist eine grundlegende Anamnese (Klärung von Gesundheitsfragen, kurze Besprechung Deiner Ziele - falls wir uns noch nicht kennen).

Bitte bereite Dich wie folgt auf unsere Online-Hypnosesitzung vor:

- Nimm Dir bitte im Vorfeld der Sitzung ein wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen und um Dich ein wenig einzustimmen. Eine Hypnose-Sitzung sollte nach Möglichkeit nicht aus einer Stress-Situation heraus („In letzter Minute aus dem Berufsverkehr nach Hause und vor dem Computer gehetzt“) starten. 5 bis 10 Minuten Ruhe vorab genügen schon, um sich zu sammeln.
- Vermeide 2 bis 3 Stunden vor der Sitzung die Einnahme von stimulierenden bzw. aktivierenden Getränken wie Kaffee, Energy-Drink u.ä. Diese sind dazu da, wach zu machen und können der hypnotischen Trance entgegenwirken. Aber auch keinen Alkohol o.ä. zu sich nehmen.
- Sorge für Ruhe und eine bequeme Sitz- bzw. Liegegelegenheit.
- Versuche, alle unnötigen Störungen auszuschließen. Schalte das Telefon auf lautlos, stelle ggf. die Klingel ab, unterrichte Deine Familie, dass Du nicht gestört werden möchtest. Bringe Haustiere ggf. in einen anderen Raum.
- Kontrolliere, ob die Technik ordnungsgemäß funktioniert. Ist das Netzkabel abgeschlossen? Ist der Akku vom Telefon, Tablet oder Computer geladen, falls Du kabellos arbeiten möchtest? Ist die Telefon- oder Internetverbindung stabil?
- Lege einen Wecker oder Timer (beispielsweise im Handy) zurecht, und stelle ihn so ein, damit Du auf jeden Fall am Ende der Sitzung geweckt wirst, auch wenn Du im Verlauf der Sitzung in eine tiefere Trance übergehen solltest oder die Verbindung abbricht. Keine Sorge, spätestens durch das Signal des Weckers oder Timers wirst Du wieder vollkommen wach sein und die Hypnose wird vollständig aufgelöst sein.
- Bitte ggf. ein Familienmitglied, ca. 10 Minuten nach Ende der Sitzung nach Dir zu sehen, um Dich zu wecken, falls Du eingeschlafen sein solltest.
- Sollte aus irgendeinem Grund die Verbindung abbrechen, melde Dich bitte umgehend bei mir bzw. melde Dich, wenn Dein Wecker / Timer Dich wieder geweckt hat.

Die Sitzung selber gestaltet sich wie folgt:

- Du kannst jederzeit sagen, falls Dir etwas unangenehm sein sollte oder du eine Pause möchtest.
- Sollte aus irgendeinem Grund die Verbindung abbrechen, ist das kein Problem - die Hypnose wird sich von selbst auflösen und Du wirst dadurch keinen Nachteil haben. Nimm dann bitte einfach wieder (online oder telefonisch) Kontakt zu mir auf. Wir können dann an der Stelle, an der die Unterbrechung war, problemlos anknüpfen.
- Wenn Du noch Fragen hast, kannst Du mir diese gerne vorab oder zu Beginn der Sitzung mitteilen!

Ich freue mich schon auf die Sitzung mit Dir!

Deine Daniela

