

Vorbereitung auf unsere Hypnose-Sitzung

1. Unser Kennenlernen

Ein guter Prozess beginnt mit Vertrauen. Bevor wir in die Tiefe der Hypnose eintauchen, klären wir dein Anliegen in einem ersten Austausch. Du kannst mich dazu ganz leicht über das Kontaktformular, per E-Mail oder über eine kurze Anfrage via WhatsApp erreichen. Falls du das persönliche Gespräch bevorzugst, bin ich auch gerne für ein Telefongespräch für dich da. In diesem ersten Kontakt schauen wir gemeinsam, ob die Zusammenarbeit für dich stimmig ist und wie ich dich sinnvoll unterstützen kann.

2. Dein innerer Kompass

Wichtig zu wissen: Du behältst jederzeit die Kontrolle. Du hörst meine Stimme und kannst die Hypnose jederzeit unterbrechen. Du entscheidest selbst, worauf du dich einlassen möchtest und was sich für dich stimmig anfühlt. Hypnose ist keine Ohnmacht, sondern ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, bei dem sich der Fokus stärker nach innen richten kann.

3. Körperliches Wohlbefinden

Trage für unsere Sitzung bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Es kann zudem angenehm sein, kurz vor dem Termin auf grössere Mengen Kaffee zu verzichten, damit du leichter zur Ruhe kommen kannst.

4. Das Vorgespräch nutzen

Wir starten jede Sitzung mit einem Gespräch. Notiere dir gerne vorab, was sich seit dem letzten Mal verändert hat oder welche Themen heute im Fokus stehen sollen. Das hilft uns, den Prozess gezielt auf das auszurichten, was für dich heute wichtig ist.

5. Die 4-7-8-Atmungsübung

Um bewusst zur Ruhe zu kommen, kannst du diese Übung jederzeit ausprobieren:

- *Atme etwa 4 Sekunden lang ruhig durch die Nase ein.*
- *Halte den Atem für etwa 7 Sekunden sanft an, nur so lange, wie es sich angenehm anfühlt.*
- *Atme etwa 8 Sekunden lang ruhig durch den Mund aus.*

Nimm wahr, wie sich dein Körper mit jedem Ausatmen weiter entspannen kann.

Wiederhole den Ablauf insgesamt 4-mal, ganz in deinem eigenen Tempo.

6. *Ein Moment des Ankommens*
(Lies dir dies in Ruhe durch)

Diese Zeilen laden dich ein, bereits jetzt eine erste Verbindung zu deiner inneren Ruhe aufzubauen und dich gedanklich auf unseren gemeinsamen Raum einzustimmen.

Während deine Augen diesen Zeilen folgen, darfst du wahrnehmen, wie du gerade sitzt oder stehst und wie die Worte ganz leicht auf dich wirken. Es gibt in diesem Moment nichts, was du erreichen musst. Spür einfach, wie die Unterlage unter dir dich trägt und dir Halt gibt.

Dein Atem findet bereits seinen ganz eigenen, ruhigen Rhythmus. Mit jedem Einatmen darfst du bewusst ankommen, und mit jedem Ausatmen kann ein Teil der Anspannung nachlassen. Vielleicht bemerkst du dabei, dass dir diese Worte mit der Zeit vertrauter werden und dir helfen können, leichter zur Ruhe zu finden. Ein Teil von dir trägt bereits Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen in sich, auf die du vielleicht noch nicht bewusst zugreifst. Auch im Alltag und während des Schlafs können innere Prozesse weiterwirken. Vielleicht zeigt sich dabei mit der Zeit, was für dich wichtig ist.

Stell dir vor, wie es ist, wenn du hier in Tafers ankommst. Die Fahrt durch die ländliche Umgebung führt dich bereits ein Stück aus dem Alltag heraus. Du fährst in die Einstellhalle, stellst den Motor ab und genießt für einen Augenblick die Ruhe. Du darfst alles, was dich gerade noch beschäftigt hat, für einen Moment dort im Auto lassen. Du musst dich jetzt um nichts kümmern.

Wenn du dann meine Praxis betrittst, darfst du ankommen: Dies ist dein Raum für Entfaltung. Ein geschützter Ort, an dem du einfach sein darfst. Du darfst wahrnehmen, was in dir bereits vorhanden ist, Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen. Nimm wahr, was gerade in dir geschieht, in deinem ganz eigenen Tempo. Du darfst ankommen. Du darfst dir Zeit lassen. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Deine persönliche Begleitung im Herzen der Region. Meine Praxis in Tafers ist der zentrale Ankerpunkt für Menschen aus dem Sensebezirk, dem Raum Freiburg und der Region Bern.