



## **Wichtige Informationen zur Hypnose – Was du wissen solltest**

### **? Ist Hypnose Hokuspokus – oder wissenschaftlich anerkannt?**

Hypnose ist kein Hokuspokus. Sie ist ein wissenschaftlich erforschtes Verfahren, das in vielen Bereichen der Medizin und Psychotherapie eingesetzt wird – z. B. bei Schmerzen, Ängsten, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Schlafstörungen oder innerer Blockaden.

Hypnose wird sogar in Kliniken und Zahnarztpraxen erfolgreich genutzt. Es geht nicht um „Show“ – sondern um tiefgreifende innere Arbeit.

---

### **? Kann man in Hypnose stecken bleiben?**

Nein. Du kannst nicht in Hypnose „stecken bleiben“. Selbst wenn die Sitzung plötzlich endet, kehrst du von allein in den normalen Zustand zurück – ruhig und sicher.

---

### **? Bin ich in Hypnose willenlos oder manipulierbar?**

Nein. Du behältst jederzeit die Kontrolle. Du wirst nichts tun oder sagen, was du im wachen Zustand nicht auch tun würdest. Hypnose ist ein gemeinsames Arbeiten – kein Kontrollverlust.

---

### **? Was bedeutet „Schlaf“ in der Hypnose?**

„Schlaf“ ist nur ein Begriff für einen Zustand tiefer Entspannung. Du bist nicht bewusstlos, sondern innerlich sehr konzentriert – wie beim Tagträumen oder kurz vor dem Einschlafen.

---

### **? Was, wenn ich aufs WC muss?**

Kein Problem. Wenn dein Körper ein Signal gibt, kannst du jederzeit aufstehen und unterbrechen. Hypnose macht dich nicht bewegungsunfähig – du bleibst ganz bei dir.

---

### **? Werde ich in Hypnose meine Geheimnisse verraten?**

Nein. Du hast jederzeit Kontrolle darüber, was du mitteilst. Hypnose bringt keine verborgenen Informationen automatisch hervor – du entscheidest, was du sagen möchtest.

---

### **? Kann ich Angst bekommen?**

Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du die Hypnose jederzeit stoppen. Du wirst in einem sicheren Raum begleitet, und du kannst jederzeit bewusst eingreifen.

---

### **? Kann jeder Mensch hypnotisiert werden?**

Grundsätzlich ja. Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den fast jeder erleben kann – z. B. beim „Abtauchen“ in ein gutes Buch oder beim Tagträumen.

Wichtig ist, dass du bereit bist, dich darauf einzulassen. Wer Angst hat oder „testen will, ob es funktioniert“, blockiert sich oft selbst. Mit Offenheit gelingt es bei allen.