

UM FALSCHEN ERWARTUNGEN HINSICHTLICH DER HYPNOSE VORZUBEUGEN ...



1. Hypnose ist ein Wundermittel

Fakt: Hypnose ist ein mächtiges Werkzeug, das das Unterbewusstsein beeinflussen kann, aber die Veränderung erfordert oft mehrere Sitzungen und aktive Mitarbeit des Klienten.

2. Ich muss nichts tun, die Hypnose übernimmt alles ...

Fakt: Hypnose unterstützt den Prozess, aber der Klient muss bewusst mitarbeiten, zum Beispiel durch Eigenreflexion, Einhalten von Abmachungen und das Anwenden von Suggestionen im Alltag.

3. Ich werde völlig die Kontrolle verlieren

Fakt: Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung, in dem der Klient immer bei vollem Bewusstsein bleibt und sich seiner Handlungen bewusst ist. Niemand kann gegen seinen Willen etwas erzwingen.

4. Die Hypnose wird die Sucht sofort unattraktiv machen

Fakt: Hypnose kann das Verlangen verringern und neue Einstellungen schaffen, aber die Versuchung bleibt möglicherweise bestehen. Die Therapie hilft, Werkzeuge zur Selbstkontrolle und Verhaltensänderung zu entwickeln.

5. Hypnose wirkt bei jedem gleich

Fakt: Jeder Mensch ist unterschiedlich empfänglich für Hypnose, und nicht alle Klienten reagieren gleichermassen schnell oder intensiv. Manche benötigen mehr Zeit, um Veränderungen zu verspüren.

6. Ich bin ein hoffnungsloser Fall, nur Hypnose kann mich retten

Fakt: Hypnose ist ein wirksames Instrument, aber sie ist keine Garantie für Heilung. Eine Veränderung erfordert auch Engagement, Disziplin und möglicherweise die Kombination mit anderen therapeutischen Ansätzen.

7. Hypnose wirkt sofort und dauerhaft

Fakt: Hypnose kann schnelle Erfolge bringen, aber nachhaltige Veränderungen erfordern oft Wiederholungen, Nacharbeit und aktive Lebensumstellung.

... dann kann Hypnose super wirksam sein!!!

