

Checkliste & Anleitung für deine Online-Hypnose

Damit deine Hypnose-Erfahrung entspannt, sicher und wirkungsvoll ist

Vorbereitung – das brauchst du:

1. Einen ungestörten Ort

☐ Wähle einen ruhigen Raum, in dem du für ca. 30–45 Minuten nicht gestört wirst.

☐ Informiere alle Mitbewohner oder Familienmitglieder, dass du ungestört bleiben möchtest.

☐ Handy in den Flugmodus oder „Nicht stören“-Modus stellen.

2. Bequeme Sitz- oder Liegeposition

☐ Setze oder lege dich bequem hin – ideal ist ein Sessel, ein Sofa oder dein Bett.

☐ Dein Nacken sollte gut gestützt sein. Eine Decke oder ein Kissen kann helfen.

☐ Falls du leicht frierst: Halte eine Decke bereit.

3. Technische Voraussetzungen

☐ Lade die Hypnose-Datei vorab herunter oder stelle sicher, dass deine Internetverbindung stabil ist.

☐ Nutze am besten Kopfhörer – idealerweise Over-Ear – für ein intensives Erlebnis.

☐ Stelle die Lautstärke vorher ein: klar hörbar, aber angenehm.

4. Vor der Hypnose

☐ Trinke ein Glas Wasser.

☐ Gehe – wenn nötig – vorher zur Toilette.

☐ Schalte alle störenden Geräte (z. B. TV, Radio, Wecker) aus.

☐ Mache dir bewusst, dass du in deinem Tempo zurückkommen kannst – du behältst jederzeit die Kontrolle.

Ablauf deiner Hypnose – so geht's:

1. Starte die Hypnose bewusst

► Nimm ein paar tiefe Atemzüge und klicke dann auf „Play“.

► Lasse dich auf die Stimme ein – du brauchst nichts „richtig machen“, einfach zuhören und geschehen lassen.

2. Während der Hypnose

► Gedanken dürfen kommen und gehen. Versuche nicht, sie zu kontrollieren.

► Dein Körper darf sich entspannen – auch wenn du nicht alles bewusst mitbekommst, arbeitet dein Unterbewusstsein mit.

► Wenn du doch einschläfst: kein Problem. Dein Unterbewusstsein hört weiter zu.

3. Nach der Hypnose

► Lass dir einen Moment Zeit, bevor du aufstehst.

► Trinke etwas Wasser.

► Notiere dir gerne Eindrücke, Gedanken oder Gefühle, die du hattest.

► Höre die Hypnose – je nach Thema – über mehrere Tage wiederholt für bestmögliche Wirkung.

Zusätzliche Tipps:

Höre die Hypnose nicht beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern.

Wiederholung vertieft die Wirkung:
3–5 Mal pro Woche ist optimal.

Bei emotionalen Reaktionen: das ist normal und ein Zeichen, dass dein Unterbewusstsein arbeitet. Du kannst dich jederzeit bei mir melden.



VON WUNSCH
ZU WUNDER
HYPNOSETHERAPEUTIN
RAUCH UND SPIEL