

INFORMATION FÜR ERSTSITZUNGEN MIT ERWACHSENEN

VORBEREITUNG

Als Therapeut betrachte ich mich als Teil eines Teams und bin auf eine gute Zusammenarbeit Ihrerseits angewiesen, um Veränderungen in der Hypnose zu bewirken.

Dies bedeutet in erster Linie, dass Sie bereit sind, Themen zu bearbeiten und sich auf Lösungen einzulassen. Für den Erfolg einer Sitzung ist es von grossem Vorteil, wenn Sie bereits vorher **für sich selbst klar formulieren, welches Ihre persönlichen Ziele sind**.

Tragen Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden bequeme Kleidung während der Sitzung.

ABLAUF DER ERSTSITZUNG

Eine Erstsitzung beginnt mit dem Vorgespräch. Dieses ist zentral, denn es umfasst unterschiedliche Elemente, die für einen erfolgreichen Verlauf der Hypnosetherapie bestimmend sind:

- medizinische Vorgeschichte (Anamnese)
- persönlicher und familiärer Hintergrund
- Klärung Ihrer Erwartungen, Festlegen von Zielen (gemäss Vorbereitung)
- verständliche Erklärung der Hypnose und Ihrer persönlichen Rolle und Verantwortung

Im Zusammenhang mit der Hypnose tauchen immer wieder Fragen und Missverständnisse auf, die zu klären wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie sind.

Nach dem Vorgespräch folgen das Einleiten der Hypnose und die eigentliche Hypnosetherapie. Situativ und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt findet diese klassisch und/oder in offener Form kombiniert mit weiteren Methoden statt. Detaillierte Ausführungen hierzu finden sich auf der Website (www.hypnose-leresche.ch).

Danach findet ein kurzes Nachgespräch statt.

Bitte reservieren Sie sich ausreichend Zeit für eine Erstsitzung (3 Stunden).

Das Honorar möchten Sie bitte nach dem Termin mit EC oder Kreditkarte oder in bar begleichen. Die Bezahlung mit der Postcard ist leider *nicht* möglich.



Es gelten die auf der Website (Honorar) aufgeführten Hinweise und Zahlungs- und Annullationsbedingungen.

INFORMATIONEN ZU FOLGETERMINEN

ALLGEMEINE HINWEISE

Viele Beschwerden und Probleme können bereits mit einer Sitzung gelindert oder sogar gelöst werden. Die Erfahrung zeigt hingegen, dass ein Folgetermin innerhalb von 1-2 Wochen nach der ersten Sitzung sinnvoll ist. Die Resultate aus der Erstsitzung können sich während dieser Zeit festigen und wirken; in einem zweiten Termin kann punktuell nachgefasst und die getane Arbeit vertieft und gefestigt werden. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Empfehlung. Ob Folgesitzungen notwendig sind, hängt letztlich von Ihrer individuellen Befindlichkeit sowie dem fokussierten Thema und Ihren Zielen ab; gemeinsam besprechen wir Ihre persönliche Situation.

Sie sind frei, zusammen mit der Erstsitzung bereits einen Termin für eine Folgesitzung zu vereinbaren, um längere Wartezeiten zu vermeiden; ein vereinbarter Termin kann, sofern dies frühzeitig erfolgt, kostenlos storniert werden.

Eine Folgesitzung kann auch neue Themen umfassen.

IST EINE EINMALIGE BEHANDLUNG MIT HYPNOSE HINREICHEND? WAS IST EIN PROZESS?

Dies ist durchaus möglich und hauptsächlich in Situationen gegeben, wo Beschwerden (körperlicher Art, aber auch Ängste etc.) auf ein einmaliges und "isoliertes" Ereignis zurückzuführen sind. Dies könnte beispielsweise ein unangenehmer Zwischenfall während einer Reise sein, welcher zu einer Flugangst führt. Ebenso sind Unfälle, Krankheiten, Trennungen oder Todesfälle als Auslöser von Beschwerden denkbar, welche durch die einmalige Aufarbeitung des Erlebten (und des allfälligen Schocks) im Rahmen einer Sitzung gelöst werden können. Allenfalls lässt sich die positive Wirkung der Hypnose durch ein Nachfassen und Vertiefen der Arbeit noch verstärken.

Die Ursache vieler Anliegen zeigt sich hingegen komplexer: Ein Ereignis löst Gefühle (Ängste, Trauer etc.) aus, welche bereits aus früheren Erfahrungen vertraut sind; allenfalls lassen sich gar wiederkehrende Muster erkennen. Oder eine Prägung führt tief zurück in die eigene Geschichte (Schwangerschaft/Geburt, Kindheit und Jugend) und/oder ist entstanden über eine längere Zeit und aufgrund vieler (kleiner) Ereignisse - solche Ereignisse können auch herabsetzende und zurückweisende Botschaften beispielsweise eines Elternteils sein, woraus sich einschränkende Glaubenssätze entwickeln ("Egal, was ich tue, es genügt nicht", "Ich muss dieses oder jenes tun, um geliebt zu werden" etc.).

In solchen Fällen ist ein grosses Potential an positiven Veränderungen vorhanden, weil genannte Begebenheiten grosse Hindernisse auf dem Weg zu Leichtigkeit und Freiheit, zu Glück und Liebe sind. Die Lösung solcher Ursachen kommt dabei einem Prozess gleich, bei dem es um die Aufarbeitung der eigenen Geschichte geht - und es sich lohnt "dran zu bleiben".

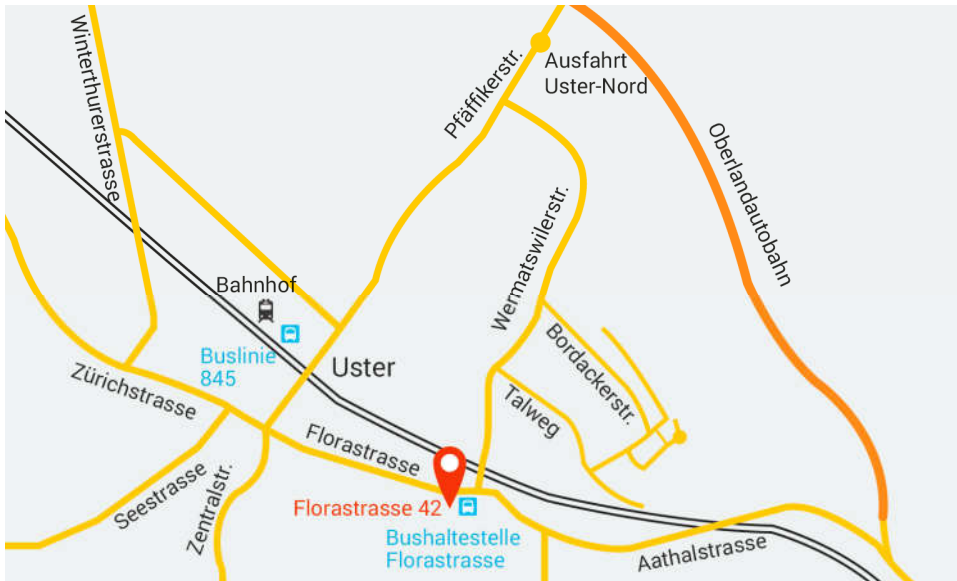
WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen finden Sie unter: www.hypnose-leresche.ch.

Des Weiteren beantworte ich gerne Ihre Fragen: info@hypnose-leresche.ch oder 079 745 76 94.



LAGEPLAN UND ANREISE



Anfahrt mit den ÖV:

S-Bahn bis Uster mit S5 oder S15 (Schnellzüge) sowie S9 oder S14 ab Zürich.

Zu Fuss gemäss Plan (10-15 Minuten).

Mit dem Bus 845 (Viertelstundentakt, nur eine Fahrtrichtung, da Endstation) bis Haltestelle Florastrasse. Zu Fuss ca. 50 m zurück und nach links zum Gewerbezentrum Florastrasse 42 einbiegen.



Die Praxis befindet sich im Haus B (höchstes Gebäude) im 1. Stock (Fahrstuhl vorhanden).

Anfahrt mit dem Auto:



Über Autobahnausfahrt Uster-Nord (von Zürich her kommend) oder über Aathalstrasse (von Wetzikon her kommend) bis Florastrasse 42.

Der Parkplatz befindet sich vor dem Haus.



Die Praxis befindet sich im Haus B im 1. Stock (Fahrstuhl vorhanden).