QHHT – Vorbereitung & FAQ

Dein Leitfaden für die Sitzung mit Tim Salomon



EINFÜHRUNG

Was ist QHHT?

QHHT steht für **Quantum Healing Hypnosis Technique** und wurde von Dolores Cannon entwickelt. In einer sehr tiefen, entspannten Trance bekommst du Zugang zu deinem Unterbewusstsein – in QHHT das **Höhere Selbst** genannt.

Viele erleben dabei Bilder, Gefühle oder ganze Szenen, die neue Perspektiven eröffnen: auf Lebensfragen, Beziehungen, wiederkehrende Muster und den eigenen Weg.

AUF EINEN BLICK

Deine Sitzung

3–5 Stunden
Vorgespräch, Hypnose, Nachgespräch

350 €
inkl. Audioaufnahme zum Nachhören

Vor Ort oder online
Oberursel, Hausbesuch oder Zoom

Deutsch & Englisch
ganz wie du möchtest

BEST PRACTICES

So bereitest du dich vor

Damit du das Beste aus deiner Sitzung mitnimmst, helfen dir diese Schritte:

1 **Morning Pages – eine Woche vorher**

Schreib jeden Morgen drei Seiten frei von der Leber weg. Nicht bewerten, nicht löschen – einfach fließen lassen. So lernst du, deinen inneren Kritiker loszulassen. Genau diese Spontaneität hilft dir in der Hypnose.

2 Schreib deine Fragen auf

Notiere, was du deinem Höheren Selbst fragen möchtest, zum Beispiel zu:

- Körper und Wohlbefinden – was möchte dir dein Körper sagen?
- Emotionalen Themen und alten Erfahrungen
- Beziehungen – Familie, Liebe, besondere Verbindungen
- Beruf, Finanzen und kreativen Blockaden
- Lebenssinn, Klarheit und deinem Weg

3 Meditation – optional, aber hilfreich

Wenn du schon meditierst: weitermachen! Wenn nicht: kein Problem, die Morning Pages sind ein guter Start. Meditation beruhigt den Kopf – ideal für die Hypnose.

4 Mach den Augenroll-Test (bitte unbedingt vorher)

Der Test zeigt, wie leicht du in Trance gehst. Am besten mit Foto oder Video – die Anleitung findest du im Online-Test:

qhht.tim-salomon.com/quiz

5 Am Tag der Sitzung

- Komm ausgeruht, aber nicht verschlafen.
- Lass Erwartungen los – jede Sitzung ist anders.
- Offenheit und Neugier sind deine besten Begleiter.

6 Während der Hypnose

- Beschreibe alles, was du siehst, hörst oder fühlst – je genauer, desto besser.
- Sag einfach das Erste, was dir in den Sinn kommt. Es gibt kein „falsch".
- Betrachte es als Entdeckungsreise – du kannst nichts falsch machen.
- Vertraue: Alles, was auftaucht, hat eine Bedeutung.

7 Du wirst sehr tief entspannt sein

Es geht nicht um Leistung, sondern ums Loslassen.

ORT & ANFAHRT

Wo deine Sitzung stattfindet

Bei mir in Oberursel

Tim Salomon
Holzweg 9b
61440 Oberursel (Taunus)

- Kostenfreie Parkplätze direkt vor dem Haus
- Weitere öffentliche Parkplätze in 1–2 Minuten Laufnähe

Bei dir zu Hause

Im Raum Frankfurt am Main komme ich auch gerne zu dir. So erlebst du die Sitzung in deiner vertrauten Umgebung. Sprich mich einfach beim Kennenlernen darauf an.

Online per Zoom

Klassisch wird die Methode von Dolores Cannon nicht online angeboten. Durch meine zusätzliche Zertifizierung in **BQH (Beyond Quantum Healing)** begleite ich dich aber auch per Zoom in die Trance – das habe ich schon sehr oft gemacht.

Der Vorteil: In deiner gewohnten Umgebung fühlst du dich oft besonders wohl und kannst dich leichter fallen lassen.

Checkliste für deine Zoom-Sitzung

- ✓ Laptop ans Ladekabel anschließen
- ✓ Kabelgebundenes Headset mit guter Tonqualität
- ✓ Alle Apps und Benachrichtigungen auf Handy und PC ausschalten
- ✓ Ruhiger Raum ohne Störungen
- ✓ Hinlegen – mit Kissen und Decke
- ✓ Webcam so ausrichten, dass dein Gesicht gut zu sehen ist
- ✓ Während der Sitzung ertönt ein Zoom-Aufnahmesignal – keine Sorge

HÄUFIGE FRAGEN

FAQ

Wie läuft eine Sitzung ab?

Rechne mit 3–5 Stunden. Zuerst führen wir ein ausführliches Gespräch, dann folgen tiefe Entspannung und Rückführung, danach der Kontakt mit deinem Höheren Selbst und das Nachgespräch. Die Audioaufnahme bekommst du im Anschluss.

Was kann ich erwarten?

Jede Sitzung ist einzigartig. Viele Klient:innen berichten von neuen Einsichten, mehr Klarheit und einem tiefen Gefühl von Ruhe. Was genau du erlebst, lässt sich nicht vorhersagen – und das ist Teil der Reise.

Ersetzt QHHT eine Behandlung?

Nein. QHHT ist eine Methode zur Selbsterfahrung. Ich stelle keine Diagnosen, gebe keine Heilversprechen und ersetze keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Gibt es Einschränkungen?

QHHT ist nicht geeignet bei Alzheimer, Schizophrenie, bipolarer Störung sowie starken Hör- oder Sprachproblemen. Eine Schwangerschaft ist kein Hindernis.

Ich glaube, ich kann nicht hypnotisiert werden.

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den jeder kennt – etwa beim Fernsehen oder Tagträumen.

Ich tue mich schwer, mich zu öffnen. Klappt das trotzdem?

Ja. Du musst dich nicht mir öffnen, sondern dir selbst. Ich begleite dich – du führst.

Weitere Fragen & Antworten: **qhht.tim-salomon.com/was-ist-qhht**

KONTAKT

Termin & Fragen

+49 15679 072284 tim.salomon@web.de qhht.tim-salomon.com

Komm mit Offenheit, Neugier und Vertrauen.

Die Antworten liegen bereits in dir – ich helfe dir nur, sie zu finden.