

Hypnotherapie



Hypnotherapie (Hypnose-Therapie) ist eine sanfte und wirkungsvolle Therapiemethode, welche im entspannten, (hypnotisierten) Zustand des Klienten Veränderungswünsche, Bedürfnisse im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung und der eigenen Lebensgestaltung erreicht werden können. In der Hypnotherapie unterscheidet man **zudeckende** Hypnose - individuell auf das Thema des Klienten angepasste Texte werden rein suggestiv ins Unterbewusstsein gesprochen. Hierbei werden Reaktionen wie Gefühle und körperliche Wahrnehmungen spürbar und eventuelle innere Widerstände zum Thema sanft gelöst.

Die **aufdeckende** Hypnose ist ein Weg mit den Inhalten des Unterbewusstseins des Klienten zu arbeiten, das zu verändern, was gewünscht ist und das zu bestärken, was entwickelt werden möchte. Hierbei können Blockaden jeder Art gelöst, neue Möglichkeiten und Sichtweisen für den Klienten spürbar und greifbar werden sowie Perspektiven und Ressourcen wahrgenommen und integriert werden. Die hypnotische Arbeit am Selbst, dem Wesen und der Persönlichkeit des Menschen verhilft zu mehr innerer Freiheit, Selbstbewusstsein und Autonomie.



Eine Hypnosesitzung dauert in der Regel 90 Minuten, je nach Thema und Umfang des Themas, wobei ein ausführliches Vorgespräch inbegriffen ist in der Zeit. Die Hypnose selbst übersteigt meist nicht den Rahmen von 45 -

60 Minuten. Meist werden mehrere Sitzungen benötigt, um ein Thema nachhaltig zu lösen bzw. zu bearbeiten oder positiv zu verändern.

Es ist zu empfehlen, die Termine für die Sitzungen in angemessenen Abständen zu terminieren, so dass Nachhaltigkeit und neue Ausrichtung dauerhaft etabliert werden können.

Die Hypnotherapie ist ein sanftes Mittel, um auch Ängste und vermeidende Verhaltensweisen zu verändern, Ursachen aufzudecken und neue, gewünschte Kräfte und persönliche Möglichkeiten der Persönlichkeit des Menschen zu etablieren. Ein „Vergeben“ von Kräften, Ressourcen und ungeahnten Fähigkeiten wird über diese Therapiemethode möglich.

Hypnosecoaching



Gehen Sie neue Schritte ...

Das Erreichen persönlicher Ziele wie z.B.:

- Bewältigung von Schwierigkeiten, wie Schüchternheit, Ängstlichkeit, Unsicherheit, Redehemmung, Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Potentialentfaltung
- Selbstbewusstsein stärken
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Selbstmanagement und Verbunden-Sein mit dem eigenen Wesenskern.

... Spüren und sehen Sie, was möglich ist



Freude, Freiheit, Selbstbestimmung, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Lebenszeit genießen und bewusst gestalten, Kreativität, Lebensfreude, Selbstannahme, innere Stärke und Glückhsein, Dankbarkeit und Zufriedenheit

