



Hypnose

das Tool für
nachhaltige
Gewohnheits- und
Verhaltensänderungen

Bei Hypnose handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Coaching-Technik, um nachhaltig persönliche Veränderungen zu erzielen.
Hypnose kann dich optimal bei Gewohnheits- und Verhaltensänderungen unterstützen.

Dazu wählen wir einen **sanften, achtsamen und effektiven** Hypnose-Ansatz (keine Show-Hypnose).

Bei diesen Themen kann Hypnose sehr wirksam sein:

- Verhaltensänderungen rund um die Themen Essen, Ernährung und gesündere Lebensgewohnheiten
- Gewichtsmanagement, Abnehmen, emotionales und übermäßiges Essen
- Auflösung von Ängsten, Blockaden, Widerständen, Minderwertigkeitsgefühlen, hinderlichen Überzeugungen, belastenden Emotionen, Innere-Kind-Arbeit
- Unruhe-, Stress- und Anspannungszustände
- Konzentrationsschwäche, Lernblockade, Prüfungsangst
- Raucher-Entwöhnung
- Lösung von Verspannungen, von körperlichen und mentalen Beschwerden
- Linderung von chronischen Schmerzen
- Mentaltraining, Energie und Motivation zur Erreichung von beruflichen und privaten Wünschen und Zielen durch Nutzung unbewusster Potenziale und innerer Ressourcen. Steigerung der Selbstwirksamkeit und mentale Stärke
- Gewinnung von Lebensfreude und Zufriedenheit durch alternative Sichtweisen und Perspektiven, Persönlichkeitsentwicklung
- Gewinnung von Leichtigkeit, Fülle und Freiheit im Leben
- Unterstützung sportlicher Ziele, Wohlfühl und Vitalität
- Verbesserung der Schlafqualität und Entspannung
- uvm.



Durch die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein (Hypnose) werden die jeweiligen Ursachen aufgespürt, wodurch das Thema leichter und vor allem nachhaltig aufgelöst werden kann.

**Dein Körper folgt deinem Geist.
Laufen die Dinge nicht so wie du denkst, dann denke anders.**



Ein Hypnose-Coaching wird durch **ausgebildete Hypnotiseure/innen** angeleitet, welche verantwortungsbewusst durch das gesamte Hypnose-Coaching leiten. Meine Hypnosekompetenz habe ich durch fundierte Aus- und Weiterbildung erreicht. Die Zertifizierung und die Zugehörigkeit im Berufsverband sind Merkmale für die anerkannte Hypnosekompetenz, für verlässliche Qualität, für professionelle Weiterentwicklung und Fortbildungen, für kollegialen Austausch und Inspiration. Der Ethikkodex des Verbandes spiegelt meine professionelle und seriöse Arbeit mit Hypnose und beinhaltet u.a. Aspekte wie Respekt, Sorgfalt, Effizienz und Schweigepflicht.



Zertifizierte Hypnositeurin & Certified Hypnosis Coach

Hypnose Therapie Ausbildung



Zertifiziertes Mitglied im Deutschen Verband für Hypnose e.V. (DVH)

Hinweis: Ich heile, diagnostiziere und behandle nicht und übe keine Heilkunde aus. Über das Coaching kannst du in eine Entspannung und in eine Kommunikation mit deinem Unterbewusstsein kommen, sodass dein Körper Kraft tanken kann, die eine Verhaltensänderung unterstützt und möglicherweise Selbstheilungskräfte aktiviert. Dies ersetzt keine ärztliche, medizinische und/oder therapeutische Behandlung.



Hypnose ist ein Prozess und kein Zustand

(Alexander Hartmann)

Ablauf einer Hypnose-Sitzung

Wir starten mit dem Vorgespräch zur Klärung deiner Situation und welche Veränderungen du dir wünschst. Ebenso erläutere ich, wie die Hypnose abläuft. Und wir besprechen deine Fragen.

Auf dieser Basis erstelle ich deinen individuellen Hypnose- und Umsetzungsplan.

In Abhängigkeit von deinem Thema ist meist nur eine (oder einige wenige) Hypnose notwendig, um die nachhaltige Veränderung zu erreichen.

Nach dem Vorgespräch wird über das Hypnose-Coaching in den entspannten und ruhigen Zustand geführt, der die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ermöglicht. Dort sind meist die Ursachen für Blockaden und Widerstände begründet. Über Hypnose-Techniken können diese verändert werden, so dass das Wunsch-Thema leichter erreicht werden kann.

Der gesamte Hypnoseprozess verläuft sanft, achtsam und schonend. Begleitet durch meine Anleitungen und hilfreichen Suggestionen.

Zum Ende der Hypnose werden die Erkenntnisse sanft integriert und wieder ein erhöhter Wachzustand erreicht. Nach der Hypnose fühlt man sich frisch, entspannt und erholt.

Im Nachgespräch hast du die Möglichkeit, dich über deine Erfahrungen und Eindrücke mit mir auszutauschen.



Häufig gestellte Fragen

Die Trance, was ist das und wo bin ich da?

Die Trance ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, eine meditationsähnliche Innenschau (in sich gekehrt sein). Es ist ein vertiefter Ruhezustand bei völligem Bewusstsein, der jederzeit selbst beendet werden kann (keine Willenlosigkeit). Die Trance kann als ein „Ausschnitt der Realität“ bezeichnet werden, wo der Fokus ganz bewusst und geschützt auf dein Thema gelenkt wird. Hierzu werden Ressourcen aus dem Unterbewusstsein genutzt.

Was geschieht in Hypnose?

Hypnose ist die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, welches im Zustand der Trance besonders gut ansprechbar ist. Im Zustand tiefer Ruhe und Entspanntheit widmest du dich gleichermaßen konzentriert und mit hoher Aufmerksamkeit deinem Hypnose-Thema. So können Selbstheilungskräfte, Resilienz und innere Ressourcen aktiviert werden. Die Unbegrenztheit deines eigenen Unterbewusstseins wird dir bei der Lösung deines Themas behilflich sein, so dass du die Freiheit in deinem Thema erlangen kannst.

Wie geht Kommunikation mit dem Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein drückt sich über Signale, Bilder, Farben, Eindrücke, Sinne und Wortbilder aus. Diese Ausdrucksart empfinden wir häufig als ungewöhnlich und befremdlich, da uns die Kommunikationsart des bewussten Verstandes näher liegt. Im Zustand von innerer Ruhe und Entspanntheit kannst du dich der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ganz zuwenden.

Kann ich bei Hypnose etwas falsch machen?

Der hypnotische Prozess ist zutiefst individuell, so wie jede Art von Sprache und Wahrnehmung individuell ist.

Einen „falschen Ablauf“ oder eine „falsche Hypnose“ gibt es nicht, es ist immer *dein* individueller Prozess. Und er liefert dir immer die Botschaft, die zur Lösung deines Themas wichtig ist.

Durch das hypnotische Vor- und Nachgespräch, sowie die verantwortungsvolle Anleitung in der Hypnose kannst du dich dir selbst anvertrauen und deine inneren Schätze bergen.

Was ist, wenn ich nicht mehr aufwache?

Die Hypnose findet in Trance statt, du bist also weder bewusst- noch willenlos und auch nicht in Tiefschlaf. Sondern in einem Zustand von Konzentration und Innenschau. Es ist daher unmöglich nicht mehr aufzuwachen, denn du bist die ganze Zeit wach und kannst jederzeit den Prozess selbst beenden.

Bin ich geeignet für Hypnose?

Das kann im Vorgespräch herausgefunden und durch einige Übungen getestet werden. Wenn du neugierig bist, dann sprich mich an: wir finden es heraus!

Show-Hypnose – nein, das machen wir NICHT

Eine Show- oder Bühnen-Hypnose kann auf Veranstaltungen durchaus lustig und unterhaltsam sein: Personen werden freiwillige scheinbar in eine Art Tiefschlaf versetzt, um anschließend zwischen Stühlen zu schweben oder gackernd und hüpfend umherzulaufen. Diese Art der Hypnose hat nichts mit den hilfreichen Methoden und Möglichkeiten der humanitären Hypnose zu tun. Ich wende keine Show-Hypnose an.