Was Sie schon immer über Hypnose wissen wollten

Wenn ich Menschen auf Hypnose anspreche, herrscht häufig die Vorstellung vor, man wäre da bewusstlos, willenlos, fremdgesteuert und könnte sich danach an nichts erinnern. Möglicherweise haben Sie sogar eine ähnliche Vorstellung von Hypnose. Wenn man sich dann in den Medien umschaut wäre diese Vorstellung auch nicht verwunderlich, denn die meisten Menschen haben heutzutage in der ein oder anderen Form schon mal eine Showhypnose gesehen.

Ziel der Showhypnose ist es natürlich den Hypnotiseur als einen übermächtigen Menschen darzustellen, der seine Probanden zu 100% unter seiner Gewalt hat. Das ist die Show und dessen sind sich auch die Probanden bewusst, die dort FREIWILLIG auf die Bühne kommen und bereit sind die Spielchen auf der Bühne mitzumachen. Ich betone freiwillig deshalb so sehr, weil ohne den freien Willen eine Hypnose nicht möglich ist.

Dies bedeutet für die therapeutische Hypnose, bzw. die Hypnose im Coachingbereich:

- Sie sind bei vollem Bewusstsein.
- Sie haben jederzeit die Macht die Hypnose abzubrechen.
- Sie wissen nach der Hypnose alles, was während der Hypnose passiert ist.
- Eine Hypnose ohne Ihre bewusste und unbewusste Bereitschaft dazu ist nicht möglich.
- Hypnose ist für jeden Menschen mit mindestens durchschnittlichem IQ erlebbar.
- Hypnose ist ein Gehirnzustand, den wir am Tag mindestens 2 mal erleben, nämlich beim Einschlafen und beim Aufwachen.

Die Tatsache, dass Hypnose zwar einen veränderten Bewusstseinszustand hervorruft aber keine Bewusstlosigkeit, ist für viele Menschen verwirrend, da man so nur schwer feststellen kann, war ich nun in Hypnose oder nicht. Allerdings gibt es auch hier verschiedene Möglichkeiten Ihnen sicher zu beweisen, dass Sie in Hypnose sind.

Das heisst, wenn Sie keine Angst mehr vor Hypnose haben müssen und auch sicher sein können, die Hypnose zu erleben, dann können wir uns jetzt anschauen in welchen Bereichen die Hypnose hervorragend eingesetzt werden kann.

Anwendungsgebiete der Hypnose

In folgenden Bereichen kann die Hypnose große Erfolge erzielen und sehr schnelle Verbesserungen erreichen (häufiger gefragte Themen sind fett hervorgehoben):

- Anspannungen lösen
- Bewältigung von Niedergeschlagenheit
- **Beziehungsfähigkeit verbessern**
- Effektiver lernen
- **Entspannung in allen Lebenslagen**
- Erinnern an Vergessenes aus der Vergangenheit
- Finden neuer Sichtweisen
- Gesundheitsförderung
- **Gewichtsreduktion**

- Gute Gefühle auf Abruf
- Gutes im Leben anziehen
- Hilfe am Beginn eines neuen Lebensabschnittes
- Hilfe bei innerer Unruhe
- Hilfe bei Lampenfieber
- Hilfe bei Schulproblemen
- Hilfe bei Überforderung, Ziel- und Ratlosigkeit
- **Innere Stärkung bei familiären Konflikten**
- **Lösung von festsitzenden Blockaden**
- **Mentalcoaching (Sport, Business, Verkauf, Privat)**
- **Mentale Prüfungsvorbereitung (Schule, Uni, Fahrschule, ...)**
- Motivationssteigerung (Beruf, Lernen, Sportliche Betätigung, ...)
- Neues Selbstbewusstsein finden

- **Raucherentwöhnung (außergewöhnlich erfolgreiches Konzept)**

- Rückführung in vergangene Leben
- Schnell einschlafen, tief schlafen, durchschlafen, fit aufwachen
- Selbstheilungskräfte unterstützen
- Selbstvertrauen stärken
- **Sport-Mentalcoaching**
- Stärkung bei Herausforderung in Gruppen und Teams
- Stärkung des Immunsystems
- **Tiefe Entspannung auf Abruf**
- Vorbeugung von Burnout
- Wiederfinden des inneren Gleichgewichts

Sollten Sie unter all diesen Themen eines oder mehrere entdeckt haben, die Sie bearbeiten möchten, freue ich mich darauf dies mit Ihnen gemeinsam zu tun und lade Sie herzlich ein.