



## **HYPNO THERAPIE**

### **WAS IST HYPNOSE?**

Wir alle kennen Erfahrung von Trance; und diese gehören fast selbstverständlich zu unserem Alltag: wegzuträumen, völlig in einem Film oder in einem Buch aufzugehen.

In der Hypnose wird durch Trance – ein Zustand tiefer Entspannung und eines veränderten Bewußtseins – die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Du wirst empfindsamer für Suggestionen und weniger empfindsam für Einflüsse der Außenwelt. Es entsteht eine starke Konzentration auf das eigene innere Erleben.

Veränderungsprozesse können sich schnell und zielgerichtet vollziehen, und gleichzeitig werden Einsichten bewusst. Die Kontrolle über das eigene Handeln bleibt aufrechterhalten.

Mit Hypnose kann psychisches und körperliches Funktionieren beeinflusst werden und zur Entspannung führen. Auch Gebiete, die nicht willentlich steuerbar sind.

Hypnose bietet viele Möglichkeiten zur Erfüllung verschiedenster Wünsche, Bedürfnisse und Ziele.

Jede Hypnose ist im Grunde Selbsthypnose.

Durch Anwendung von Selbsthypnose außerhalb der Therapie wird die Behandlung Zuhause effektiv unterstützt.

### **PRAXISBEGLEITUNG**

Für Therapeuten biete ich Seminare Praxisbegleitung, Supervision und individuelle Begleitung an; außerdem unterstütze ich Kollegen, ihre therapeutische Praxis aufzubauen und zu führen.

**Yesterday is history. Tomorrow is mystery. Today may be a gift.**