

Selbsthypnose

Was bringt mir die Selbsthypnose?

Sie kennen das: viele gute Vorsätze sind nach ein paar Tagen oder Wochen wieder vergessen. Häufig fehlt dann die Kraft, den inneren Schweinhund zu überwinden und nachhaltig und konsequent an einer besseren Lebensqualität zu arbeiten. Dann sind die Probleme ganz schnell wieder da, mitunter heftiger als zuvor.

+ Wollen Sie leistungsfähiger, erfolgreicher und glücklicher werden?

+ Wollen Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern oder einfach nur gesünder leben?

+ Wollen Sie festgefahrene problematische Handlungsmuster durchbrechen?

+ Wollen Sie ein freudvolles, erfülltes Leben – frei von Fremdbestimmung?

Es gibt einen Weg, diese Wünsche einfach und dauerhaft umzusetzen:

die **Selbsthypnose!**



Kann ich Selbsthypnose lernen?

Natürlich! Jede Hypnose, die zu Ergebnissen führt, funktioniert und letztlich ist jede erfolgreiche Hypnose Selbsthypnose. Lösungen und Heilung kommen aus dem Selbst. Hypnose funktioniert nur, wenn das Unbewusste dazu die Erlaubnis gibt und die Veränderungen damit aus dem Selbstsystem des Klienten kommen. So ist Hypnose, so wie ich Sie praktiziere, letztlich nichts als eine Anleitung zur Selbsthypnose. Denn Sie möchten die Methode ja am Ende auch

nutzen, wenn gerade einmal kein Coach da ist. Und Sie brauchen in akuten Fällen eine Möglichkeit, die in der Hypnose aktivierten positiven Ressourcen schnell abrufen zu können. Einen Anker den Sie werfen können, wenn Sie spüren, dass Sie im Alltag wieder mal aus dem Gleichgewicht kommen. Quasi eine mentale „Notfalltablette“.

Genau dies ist die Methode der Selbsthypnose

Ein Anker, den Sie jederzeit werfen können, um in allen Lebenslagen positive Ressourcen auf Ihrem Weg zum Erfolg auf Knopfdruck abrufen zu können. Auch das ist ein Stück Lebensqualität und Ausdruck eines selbstbestimmten Lebens.

Im HypnoCoaching lernen Sie die Methode der Selbsthypnose praktisch nebenbei. Ich lege darauf sehr großen Wert, den ich möchte wirklich, dass Sie schnell zum Ziel kommen und die in der Hypnose bzw. Coaching erarbeiteten erfolgreichen Handlungsmuster auch im Alltag einsetzen können und sich nicht vom erfolgreichen Weg abbringen lassen.

Mit einer individuellen Hypnose-Anleitung kann jeder für sich diese nützliche und wirksame Selbsthilfemethode anwenden und in allen Lebenslagen ganz einfach positive Veränderungen erreichen. In der Hypnose werden positive (Auto)-Suggestionen vermittelt, mit denen Sie nach Ihren Wünschen arbeiten können.

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, dass Sie die Methode der Selbsthypnose ohne konkrete Problemstellung erlernen können – Sie werden dann schnell sehen, dass Sie das eine oder andere Problemchen mit sich herumschleppen und es nur noch nicht konsequent angegangen sind – z.B. zum Nichtraucher zu werden. Raucherentwöhnung ist ein hervorragendes Thema, Ihnen die Funktionsweise der Hypnose und damit auch Selbsthypnose nahezubringen. Ihnen wird schnell klar werden, dass es durchaus möglich ist, den „Inneren Schweinehund“ an die Leine zu legen. Und das, was Sie lernen, können Sie dann leicht auch auf andere Situationen und

Problemstellungen übertragen.

In der Selbsthypnose (wie auch in meinen HypnoCoachings) geben Sie sich die Suggestionen selbst – Sie werden sich selbst König!

Anleitungen zur Selbsthypnose – Besser als jede Pille

Wenn Sie Selbsthypnose erlernen, sind Sie in der Lage, viel schneller Angstfreiheit, Ruhe, Schmerzlinderung oder gesunden Schlaf zu erleben, als das mit schnödem Pillenschlucken möglich wäre. Und vor allem deutlich schonender und nachhaltiger! Sie möchten doch nicht in die Abhängigkeit von Tabletten geraten – auch das ist Fremdbestimmung. Nein, Sie möchten frei und unabhängig sein und selbst bestimmen, was gut für Sie ist. Die Methode der Selbsthypnose ist hier sicher eine gute Idee!

Selbsthypnose ideal zur Unterstützung des HypnoCoachings

Durch das Aufarbeiten und Auflösen der Ursachen Ihrer Probleme werden fest verwurzelte Gedanken, Verbote Glaubenssätze und Verhaltensweisen neu ausgerichtet und Sie gewinnen wieder mehr Selbstkontrolle. Eingefahrene Muster werden unterbrochen und es werden neue neuronale Muster geschaffen.

Durch Selbsthypnose wird dieser Effekt ohne HypnoCoach fortgesetzt. Durch professionelle Anleitungen erlernen Sie die Selbsthypnose schnell und effektiv und nebenbei. Wenn Sie in der Lage sind, selbst positive Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern, dann verkürzen Sie den Erfolgsprozess und unterstützen den Erfolg des HypnoCoachings enorm.

Wer mit HypnoCoaching und Selbsthypnose erfolgreich sein will, der besitzt mit Hilfe dieser Methoden eine phantastische Möglichkeit, sein eigenes Unterbewusstsein zu steuern und wird

auch in weiteren Lebensbereichen positive Veränderungen herbeiführen.

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele erreichen wollen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!