

Lach Dich fit! – Mentaltraining

Das Lachen eine hocheffektive Form ist, um quasi wieder in Form zu kommen, ist ja nun schon länger bekannt – allerdings nur einer Minderheit. Und selbst wenn es bekannt ist, blenden wir diesen Effekt gerne aus, aus unserer ach so „ernsten“ Zeit. Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Na?

Tja, offenbar gibts nicht viel zu lachen in unserer humorlosen Zeit. Lachen macht gesund und gute Laune. Dazu muss man nicht unbedingt Lachyoga betreiben. Es genügt die Anwendung eines ganz einfachen Tricks, um Ärger einfach wegzulächeln. Er lautet:

Länger als 60 Sekunden lachen oder besser lächeln. Dadurch wird ein spezieller Muskelnerve stimuliert, der das „Freudenzentrum“ im Gehirn aktiviert und entsprechende Hormone ausschüttet und Sie aus dem Tief der schlechten Laune ganz schnell wieder herausholt. Tatsache! Nebenher wird das Immunsystem positiv stimuliert. Auch dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen, die das bestätigen.

Einfach mal probieren: Macht Spaß und kostet nichts!

Zu diesem Thema gibt es ein wunderbares Video mit der legendären *Vera F. Birkenbihl*. Die paar Minuten lohnen sich.

Heilung ist immer

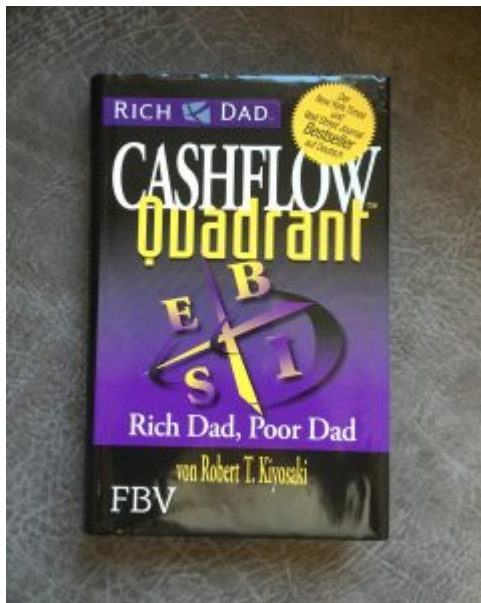
Selbstheilung – Vortrag Gerald Hüther

Keiner kann heilen, gesundmachen oder allgemein erfolgreich machen. Das können wir nur selber. Die von mir praktizierte Autosystemhypnose im Rahmen des Hypnocoachings geht immer von der sogenannten Selbstorganisation aus, das heißt, wir stellen Heilung und Erfolg immer selbst her.

Viele Menschen haben allerdings nach wie vor erhebliche Probleme mit diesem Ansatz. Sie schlucken lieber jahrelang Gift, vertrauen dem Mann im weißen Kittel und warten darauf, dass das Manna vom Himmel fällt. Doch das tut es nicht: Erst wenn wir uns erlauben, selbst erfolgreich zu sein oder uns zu heilen, wird sich dieses Ziel über die Weisheit und Macht unseres Unterbewusstseins einstellen. Wir können diesen Prozess von außen unterstützen – mehr aber nicht.

Nachfolgend ein interessantes und aufschlussreiches Video eines Vortrags des bekannten Hirnforschers **Prof. Dr. Gerald Hüther**. Absolut sehenswert!

Cashflow Quadrant – von Robert T. Kiyosaki



Der zweite Teil aus der Reihe „**Rich Dad, Poor Dad**. Warum verdienen manche Menschen mit weniger Arbeit deutlich mehr Geld als die große Mehrheit? Warum fühlen sich einige wenige Menschen finanziell sicherer als andere und zahlen darüber hinaus auch noch weniger Steuern? In diesem Band zeigt **Robert T. Kiyosaki** auf, warum das so ist. Und zwar sehr plastisch am sogenannten Cashflow-Quadrant, zu dem er auch ein beliebtes Spiel entwickelt

hat. Auch hier kommt er wieder ohne überflüssiges Finanzkauderwelsch aus.

Es geht einfach darum, wo und wann man arbeitet, auf welcher Seite des Quadranten man steht und was man unternimmt, um die Seite zu wechseln. Tja, in der Schule und auf der Uni wird das nicht erklärt, weshalb sich selbst gut bezahlte Akademiker ein Leben lang abschufften und nie aus dem Hamsterrad herauskommen, stattdessen den vorzeitigen Herzinfarkt erleiden. Inzwischen ist es doch so, dass viele sehr gut ausgebildete Akademiker für Studienabbrecher wie Bill Gates oder Richard Branson arbeiten. Studienabbrecher, die heute die Megareichen in unserer Gesellschaft sind. In diesem Buch, legt Kiyosaki den Mechanismus schonungslos offen.

Kiyosaki geht hier etwas mehr in die Tiefe als im Vorgänger „Rich Dad, Poor Dad“. Allerdings auf sehr verständliche Art und Weise. Er macht wiederum klar, warum man erst dann zur finanziellen Freiheit gelangt, wenn man die Seiten wechselt (Richtung Unternehmer und Investor) und passives Einkommen generiert. Wie wahr, wie wahr.

Er bringt auch eine hilfreiche Metapher:

Ein Riese stolpert oft und fällt,

*Dem Wurm passiert das nicht,
weil er immer gräbt und kriecht,
Das ist seine Welt.*

Also niemals aufgeben auf dem Weg zum Erfolg und zur Freiheit.

Diese Buch ist m.E. Pflichtlektüre für alle, die aus der Tretmühle „Zeit gegen Geld“ und der modernen Sklaverei hinauswollen. Einfacher und schneller kann man kaum finanzielle Intelligenz aufbauen – außer natürlich in der Praxis. Es gibt ja bekanntlich nicht Gutes, außer man tut es. 5 Sterne dafür.

Stärken Sie Ihre Selbsteilungskräfte

Selbsteilung ist eine Frage des Geistes

Seit langem ist bekannt, dass man mit Hilfe von Hypnose und Selbsthypnose die körpereigenen Selbsteilungskräfte aktivieren und gezielt lenken kann. Entsprechende Rituale existieren schon seit Jahrtausenden. Mit Hilfe der modernen Technik ist es nun möglich, körperliche Veränderungen durch Hypnose und Suggestion auch nachzuweisen und sogar bildhaft darzustellen. Körperliche Veränderungen können heute nachgewiesen werden u.a. mit Bluttests, Hirnstrommessungen, Hautwiderstandsmessungen oder auch bildgebenden Verfahren (z.B. Gehirns Scanner oder Wärmebildkameras). All diese Methoden zeigen eindeutig die Wirksamkeit der Gedanken und

Vorstellungen auf körperliche Vorgänge.



Nutze die Macht der Gedanken

Aktivieren und Lenken der körpereigenen Selbstheilungskräfte ist eine wunderbare Sache, wenn man gelernt hat, den zugehörigen Super-Computer (das Gehirn) entsprechend zu bedienen. Der Kontakt zum Unbewussten ist auch hier wieder der Schlüssel zum Erfolg, der Königsweg. Die Macht der Gedanken in uns selbst ist gigantisch, sie kann mit Fug und Recht als die größte Kraft des Universums bezeichnet werden. Doch die wenigsten Menschen wissen davon.

Was wäre, wenn es eine Möglichkeit gäbe, alle körperlichen Prozesse **willentlich** in positiver Weise zu beeinflussen, natürlich im Rahmen der Möglichkeiten. Einfach in den Computer eingeben:

- „Wunde schneller heilen“

- „Verbrennung ohne Blasen abheilen“
- „Durchblutung in der Leber steigern und Reinigungskräfte aktivieren“
- „Darm reinigen und Durchfall stoppen“
- „Temperatur erhöhen und Tumor verbrennen“
- „Killerzellen vermehren und Krebszellen vernichten“
- u.v.m.

Klingt phänomenal, aber all das ist tatsächlich möglich und noch viel mehr. Wie viele Krankheiten und Störungsbilder könnte man positiv beeinflussen? Wahrscheinlich alle. Ich habe es am eigenen Leibe mehrfach erfolgreich erfahren und es gibt zahlreiche weitere Erfolgsgeschichten. Ich selbst habe z.B. eine schwerwiegende Salmonelleninfektion in nur 4 Tagen mit diesem Verfahren ausgestanden, ganz ohne Onkel Doc, ohne Pillenschlucken, einfach durch Kommunikation mit meinen Darm.

Die Wirkung ist für jeden sichtbar, spürbar und nachvollziehbar, der sich darauf einlässt, auch für Sie! Es ist immer wieder erstaunlich, zu was der menschliche Geist im Stande ist. Die Kraft der Gedanken und dessen positive Beeinflussung ist das Maß aller Dinge. **UNHEILBAR IST EINE LÜGE!**

Wie kann ich die Macht für mich nutzen?

Jetzt brennen Sie vermutlich dafür, zu lernen, Ihren ganz persönlichen Mega-Computer zu bedienen, Richtung Selbstheilung und Erfolg in allen Lebenslagen.

Nun, es ist ganz einfach:

- Glauben Sie felsenfest an die Möglichkeit von Heilung (und Erfolg)
- buchen Sie ein [HypnoCoaching](#)
- lernen Sie die [Selbsthypnose](#)
- praktizieren Sie die [Autosuggestion](#)

Sie werden dann am eigenen Körper erfahren, was alles möglich

ist und zu ganz neuen Ufern aufbrechen – Sie werden begeistert sein und das Konzept in allen Lebensbereichen erfolgreich für Ziele nutzen können. Sie werden wachsen!

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele mittels HypnoCoaching, Autosuggestion und/oder Selbsthypnose erreichen wollen, dann nehmen Sie gerne [Kontakt](#) mit mir auf!

Wohlstand & finanzielle Freiheit mit HypnoCoaching

Ziehen Sie Wohlstand ins Leben

Warum bleiben so viele Menschen in vielen Bereichen weit unter ihren Möglichkeiten? Es sind mentale Grenzen, Blockaden, Hemmungen und häufig ungelöste innere Konflikte, die uns vom Erreichen unserer Ziele und bei der Entfaltung unseres Potentials behindern. Ganz zu schweigen vom Höchstmaß an Fremdbestimmung durch das soziale Umfeld, die vielen Verbote, Gebote, Aufträge und Abhängigkeiten, in die wir uns nur zu gerne hineinmanövrieren (z.B. Kredite). Dies ist der Grund, warum sich durch das Aufdecken und Auflösen dieser verborgenen Blockaden und inneren Konflikte sowie die Auflösung von Verboten, Geboten und Abhängigkeiten aller Art, nicht nur Verbesserungen für die Gesundheit erzielen lassen, sondern praktisch in allen Bereichen des Lebens. **Raus aus dem Hamsterrad – Hin zur Selbstindividuation lautet das Motto!**



Was hat Hypnose mit Wohlstand zu tun?

Der Aufbau von Wohlstand hat mit Hypnose erst einmal wenig zu tun. Wichtig ist die geistig Mentale Einstellung, besser Haltung dazu. Dazu müssen mögliche Blackaden erst einmal überwunden werden. Hypnose als Verfahren ist eine Möglichkeit, diese Haltung zu erreichen und beizubehalten.

Was haben nun HypnoCoaching und Hypnose mit Wohlstand und finanzieller Freiheit zu tun? Weil dieser Bereich vielen Menschen Probleme bereitet (mindestens 95 % der Menschheit), auch, wenn sie sonst in ihrem Leben einiges erreichen. Die meisten befinden sich jedoch im Hamsterrad, weil sie nicht das tun, was ihrem Wesen entspricht und ihnen Spaß macht, weil sie für Geld „arbeiten“, ja dem Geld hinterherlaufen, statt es in ihr Leben zu ziehen. Die Folgen finanzieller Probleme sind Probleme in vielen anderen Bereichen wie Partnerschaft und Familie, Selbstwertgefühl oder auch Gesundheit. Sogar Kriege haben ihren Ursprung in Verteilungskonflikten aufgrund ökonomischer Probleme. Wie heißt es so schön: Geld ist nicht das Wichtigste im Leben, aber ohne Geld ist alles nichts! Geld

ist nur dann nicht wichtig, wenn man genug davon hat.

Hypnose und HypnoCoaching können helfen, die behindernden Blockaden und Verhaltensweisen aufzulösen und durch förderliche Verhaltensweisen zu ersetzen (z.B. mehr Geld für seine guten Leistungen zu verlangen).

Wenn Sie nun den Königsweg gehen wollen und bereit sind, Ihr Leben in eine erfolgreiche Zukunft Richtung Wohlstand und finanzieller Freiheit zu lenken, dann [rufen Sie mich einfach an](#) und vereinbaren einen Termin!

Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

Steuern Sie Ihr Leben selbst

Eine der Methoden, die mich stark beeindruckt hat, ist die Methode der „**Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion**“ nach **Emile Coué**. Sie bestätigt mich in dem, was ich selbst täglich praktiziere und mit dem ich große Erfolge feiern konnte: Erfolg und Heilung kommen ausschließlich aus Dir selbst! Nicht zuletzt deshalb bin ich bei der selbstorganisatorischen Hypnose gelandet. Wenn Sie schnelle Ergebnisse im Hinblick auf die Funktionsweise Ihres Unterbewusstseins erleben möchten praktizieren Sie die **Autosuggestion nach Coué**. Coué selbst, der im Übrigen auch als Entdecker des Placebo-Effekts gilt, hat mit seiner Methode Anfang des 20.-Jahrhunderts nachweislich mehreren tausend Menschen geholfen, teilweise als unheilbar geltende „Erkrankungen“ zu heilen. Es gibt kaum einen besseren Beleg für die heilende Wirkung von Gedanken.



Autosuggestion

Suggestion ist nach Coué „ein Vorgang, der darin besteht, dass ein Gedanke dem Gehirn eines anderen Menschen aufgedrängt wird.“ Er fragt: „Gibt es dergleichen?“ und antwortet: „Eigentlich nicht. Als selbständiges Geschehen kommt die Suggestion gar nicht vor; ihre notwendige Vorbedingung ist, dass sie sich bei der zu beeinflussenden Person in Autosuggestion verwandelt.“ Und so definiert Coué Autosuggestion wie folgt: „Durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Wurzel fasst.“ Wird das Suggestierte nicht angenommen, bleibt die Suggestion für den Betreffenden wirkungslos. Es verhält sich also genau wie mit der Hypnose – damit die Methode funktioniert, muss sie emotional angekommen werden, das Unbewusste muss die Erlaubnis dazu erteilen.

Jeder Mensch übt, überwiegend völlig unbewusst, vom ersten bis zum letzten Atemzug, Autosuggestion aus. Häufig nicht unbedingt zu seinem Nutzen, sondern auch zu seinem Schaden. Krankheit zu fürchten, heißt sie zu verursachen. Erkennt der Mensch seine Autosuggestion und ihre Gesetze, kann er sie ändern. Dazu muss er lernen, wie das Unbewusste funktioniert und aktiv mit ihm arbeiten.

Durch eine Pädagogik, die sich nicht mit Autosuggestion befassen mag, sondern den Menschen in der Unmündigkeit verharren lässt, ihn vielmehr auch als Erwachsener fremdbestimmen will, lernen alle, sich im Problemfall an die

falsche Instanz zu wenden: den Willen, und müssen deshalb scheitern. *„Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns sondern die Vorstellungskraft“*, das ist der Kern des Coué'schen Systems, mit dem der Erfolg erklärt und erreicht wird. Auch dies haben Autosuggestion und Hypnose gemeinsam (Coué, von Hause aus Apotheker, war nebenbei auch als Hypnotiseur tätig).

Coué zur Vorstellungskraft und Handlungsfreiheit:

„Da pochen wir nun stolz auf unseren freien Willen und glauben Handlungsfreiheit zu haben in allem, was wir tun, und sind in Wirklichkeit nur klägliche Marionetten in der Hand unserer Vorstellungskraft. Wir hören erst auf, Marionetten zu sein, wenn wir gelernt haben, unsere Vorstellungskraft zu meistern.“

Coués 4 Gesetze:

- 1 Im Widerstreit zwischen Wille und Vorstellungskraft siegt letztere ausnahmslos.
2. Im Konflikt zwischen Wille und Vorstellungskraft beträgt die Vorstellungskraft – bildlich gesehen – soviel wie das Quadrat der Willenskraft.
3. Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, so addieren sie sich nicht, vielmehr ist die Endkraft das Ergebnis einer Multiplikation beider Energien.
4. Die Vorstellungskraft ist lenkbar.

Sind wir wirklich so erfolgreich? Funktioniert es garantiert?

Keiner kann darauf besser antworten, als Coué:

„Fast ausnahmslos kann jede Krankheit unter Einwirkung der Autosuggestion zum Schwinden gebracht werden; diese Behauptung klingt freilich sehr kühn und wenig glaubwürdig.“

Aber ich sage ja auch nicht: jede Krankheit schwindet in jedem Falle, sondern nur: sie kann schwinden. Das ist ein Unterschied.“

Was Coué damit zum Ausdruck bringt, ist, dass Autosuggestion natürlich keine „Wunder“ bewirken kann. Alles muss im Rahmen der Möglichkeiten liegen. Autosuggestion vermag vermeintliche mentale Grenzen zu überwinden und weit hinauszuschieben, Dinge zu erreichen, die man nicht für möglich gehalten hat, weil man bisher keine Vorstellung davon entwickelt hat. Es können z.B. keine Organe zum nachwachsen gebracht werden, wohl aber kann erreicht werden, mit diesem Manko besser leben zu können. Auch können Gene aktiviert und quasi „umprogrammiert“ werden. Deshalb hat Autosuggestion auch nicht das geringste zu tun mit esoterischem Blödsinn. Die Effekte sind längst wissenschaftlich bekannt, die Erkenntnis hat in den Köpfen der Menschen jedoch leider immer noch nicht so weit Platz ergriffen, wie der Ansatz es verdient hätte. Die überwiegende Mehrheit ist immer noch der Meinung, Heilung und Erfolg kämen von Außen und hat gerade deswegen keinen Erfolg und erleiden unnötige Schmerzen und Leiden.

Gesagtes gilt auch bezüglich der Anwendung der Hypnose sowie HypnoCoaching.

Autosuggestion kann in folgenden Fällen helfen:

- Unterstützung der Selbstheilung
- Steigerung des Selbstwertes
- Persönlichkeitsentwicklung
- wirtschaftlicher Erfolg
- Sport
- Lampenfieber kontrollieren
- Impulskontrolle
- u.v.m.

Autosuggestion kann also in allen Lebensbereichen erfolgreich eingesetzt werden, wie auch die Hypnose als Verfahren.

Die Ich-kann Methode

Autosuggestion ist also der Prozess, durch den Sie Ihr Unbewusstes trainieren können, an etwas zu glauben. Dies wird erreicht durch [Selbsthypnose](#) oder wiederholte Selbst-Affirmationen und kann als eine selbstinduzierte Beeinflussung der Psyche angesehen werden. Es erfolgt gleichsam bei fortgesetzter Anwendung eine neuronale Veränderung im Gehirn, es werden neue neuronale Bahnen geschaffen, so wie bei allen erfolgreichen Lernprozessen. Die Wirksamkeit der autosuggestiven Gedankenformeln kann durch mentale Visualisierungen des angestrebten Ziels erhöht werden. Der Erfolg der Autosuggestion wird umso wahrscheinlicher, je konsistenter und länger (bzw. öfter) sie angewendet wird.

Bei der Autosuggestion wird derselbe formelhaft umrissene Gedanke (z.B. „Der Schmerz geht weg, weg, weg ...“) über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist. Der Geist beeinflusst die Materie, Geist und Materie sind im Grunde eins! Das wissen wir spätestens seit der modernen Quantenphysik ([siehe dazu meinen folgenden Beitrag](#)).

Festzuhalten ist folgender wichtiger Grundsatz von Coué:

„Jede Vorstellung, wir in uns tragen, ob gut oder schlecht, strebt nicht nur danach, sich zu bewahrheiten, sondern sie wird für uns im Bereich des Möglichen tatsächlich zu einer Wirklichkeit.“

Jede Vorstellung hat also eine Verwirklichungstendenz, auch Propensität genannt. Wenn die Vorstellung also realisierbar ist, so wird sie auch zur Realität! Die Lösungen und Propensitäten fallen nicht von Himmel, sondern sie verwirklichen sich, wenn wir die zu Ihrer Lösung notwendigen Schritte einleiten.

Wenn alles so einfach ist, warum dann überhaupt Hypnose?

Nun, wie Sie sicher erkannt haben, ist auch die Autosuggestion mindestens dem Bereich der Selbsthypnose zuzuordnen. Man geht hier auch nicht über eine bewusst induzierte Trance. Wohl aber erfolgt bei der formelhaften Wiederholung der autosuggestiven Formeln eine Aufmerksamkeitsfokussierung, wie wir Sie auch in einer hypnotischen Trance erleben. Autosuggestion und Hypnose arbeiten beide auch über die Vorstellungskraft, es sind mentale Methoden. Beide Methoden haben also viel gemeinsam.

Autosuggestion verwendet jedoch keine aufdeckenden Verfahren, wie es bei der Hypnose häufig der Fall ist, und ist immer auch Selbsthypnose, kommt also ohne einen Hypnotiseur aus. Auf der einen Seite ist dies von Vorteil, auf der anderen Seite können besonders bei psychischen Verstörungen, Blockaden und Hemmungen die dahinterliegenden Ursachen nicht aufgedeckt werden. Hypnose kann all dies jedoch leisten und die Ursachen der Probleme beseitigen oder überwinden.

Autosuggestion wie Hypnose / HypnoCoaching machen den Weg frei – indem sie helfen, den Kopf von negativen nicht förderlichen Gedanken zu befreien und durch positive Gedanken und Vorstellungen zu ersetzen. Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion und/oder das Verfahren des HypnoCoaching, ist die Basis für ein erfolgreiches, freudvolles und glückliches Leben in Wohlstand und Gesundheit. Grund genug, sich mit den Methoden zu befassen und aktiv anzuwenden!

Deshalb verwende ich in meinen Coachings / **HypnoCoachings** durchaus auch die Methode der Autosuggestion an, entweder ergänzend oder einzeln. Das hängt vom jeweiligen Problem ab und dem, was erreicht werden soll. In diesen Fällen kann ich Ihnen die Methode der Autosuggestion, evtl. auch im Rahmen eines Seminars oder Workshops systematisch erklären und erleben lassen. Mit verblüffenden Effekten. Lassen Sie sich überraschen ... Erfolg ist planbar!

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele mittels Autosuggestion erreichen wollen, dann nehmen Sie gerne **Kontakt** mit mir auf!

Überwinden Sie Ihre Angst

Der Feind in meinem Kopf

Angst ist ein Massenphänomen. Allerdings ist Angst auch ein völlig natürliches und angeborenes Gefühl, weshalb in diesem Zusammenhang wohl kaum von einer „Krankheit“ gesprochen werden kann, wie es häufig geschieht. Erst wenn die Angst einen Menschen wirklich lähmt, er sprichwörtlich „starr wird vor Angst“ wird sie zum Problem (als Versuch der Selbstrettung). Steckt man in der Angst fest, ist ein freudvolles, selbstbestimmtes Leben kaum mehr möglich. Menschen, die stark unter Ängsten leiden, schränken sich selbst immer mehr ein, was die Lebensqualität oder den Berufsalltag behindert.



Angst zeigt sich in vielen Formen

Als **Phobien** bezeichnet man bestimmte Ängste vor besonderen Situationen, Menschen oder Tieren. Gängige Beispiele sind Hunde-, Spinnen- und Schlangen-Angst, Höhenangst, Spritzenangst, Agoraphobie (Angst vor weiten Plätzen) und Klaustrophobie (Angst vor dem Eingeschlossensein in Tunneln, Fahrstühlen, Zimmern ohne Fenster usw.), Angst vor Brücken, Prüfungen, Dunkelheit, ... Und viele mehr.

Symptomatisch für Phobien sind Attacken von Todesangst, verbunden mit flachem Atem, Angstschweiß und Herzrasen. Magen und Darm fangen an zu krampfen, Schwindel, Kopfschmerz und Übelkeit setzen ein, Panik macht sich im ganzen Körper breit. Spezifische Phobien, wie die panische Angst vor Spinnen und Schlangen, sind meist unbegründet und unangemessen, dennoch gibt es sie. Meist sind sie Überbleibsel der Evolution – vor 10.000 Jahren musste man sich wirklich vor diesen Tieren fürchten (und nicht nur vor diesen).

Als **Paniksyndrom** werden unvorhersehbare Panikattacken bezeichnet. Sie gehen meist mit Schwitzen, Herzrasen und Schwindel einher, häufig mit dem Gefühl, sterben zu müssen oder verrückt zu werden. Da die Attacken in öffentlichen und sozialen Situationen besonders peinlich sind, werden meist Vermeidungsstrategien entwickelt, wie Vermeiden öffentlicher Veranstaltungen, Einkaufen oder auch Reisen. Die Lebensqualität ist dann stark eingeschränkt, ein „normales Leben“ kaum mehr möglich.

Als **Generalisierte Angststörung** bezeichnet man ein generell erhöhtes Angstniveau. Es handelt sich um dabei diffuse Ängste ohne konkreten Anlass. Sie ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Ursachen sind meist verdrängte traumatische Erfahrungen und / oder unbewusste Konflikte. Nicht selten dürfte auch die Erziehung eine große Rolle bei der Entwicklung einer Angststörung spielen. Die Ängste der Eltern und der Familie werden auf die Kinder übertragen.

Häufige Phobien:

- Arachnophobie = Angst vor Spinnen
- Soziale Phobie = Angst, in sozialen Situationen negativ bewertet zu werden
- Aerophobie = Angst zu fliegen.
- Agoraphobie = Angst vor Orten/Situationen, in denen Flucht oder Hilfe schwierig sind
- Klaustrophobie = Angst vor engen Räumen.
- Acrophobie = Höhenangst
- Emetophobie = Angst zu erbrechen
- Carcinophobie = Angst vor Krebs
- Necrophobie = Angst vor dem Tod oder Toten

Mit HypnoCoaching die Angst besiegen

Hypnose ist ein hervorragendes Mittel, um Ängste und Phobien nachhaltig zu überwinden und wieder die Kontrolle über sein Leben zu erhalten. In der Hypnose bekommen Sie Kontakt mit Ihrem Unbewussten. Das Unbewusste speichert alle Erfahrungen, die Sie im Leben gemacht haben, auch die negativen, die zu Ihrer Angst oder Phobie geführt haben. Auch starke, emotionale Belastungen, die häufig in der Kindheit entstanden sind und bereits dort Ihre Angst ausgelöst haben und zwar als Versuch der Selbstrettung, nicht als Krankheit. Längst vergessene Ereignisse können wieder erinnert werden. Der „Feind in Ihrem Kopf“ kann benannt werden. Was man kennt, kann beseitigt

werden.

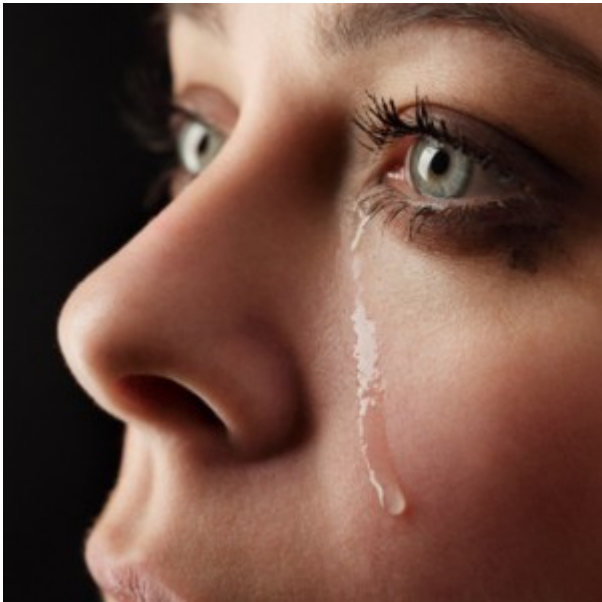
Nur wenn die zugrundeliegenden unbewältigten Emotionen und Konflikte aufgedeckt und bearbeitet wurden, vermindern sich die dadurch verursachten Ängste und Phobien oder lösen sich ganz auf. Es ist überflüssig, permanent ein Leben in Angst zu führen. Hypnose kann den Weg in eine angstfreie Zukunft weisen, für mehr Lebensqualität. **HypnoCoaching** ist auch hier der Königsweg.

Wenn Sie den Weg des Königs gehen wollen und den Feind in Ihrem Kopf namens Angst endlich zähmen möchten, nehmen Sie gerne [Kontakt](#) mit mir auf!

Hypnose bei Verlust und Trauer

Verlust & Trauer überwinden

Trauer ist ein ganz natürliches, allerdings sehr starkes, Gefühl und tritt auf, wenn wir einen Verlust erleben. Verlust des Partners oder Trennung, Scheidung, Verlust der Eltern oder eines Kindes, aber auch Verlust des Arbeitsplatzes oder einfach Geld – kurz: Abschied nehmen von etwas, das wertvoll und wichtig war und immer noch ist.



Die Bewältigung von Trauer ist ein Prozess, der das Abschiednehmen sowie die negativen Gefühle bei Verlust bewältigt. Er ist meist sehr schmerzhaft und belastend und er kann durchaus bis zu 3 Jahre andauern. Nicht jedem gelingt es, mit dieser Situation umzugehen, loslassen zu können. Das Gefühl ist natürlich sehr individuell. Bei Nichtbewältigen von Verlust und Trauer können sich gar ernsthafte psychische und körperliche Beschwerden einstellen, was zu weiteren

Beeinträchtigungen des Lebens führt.

Ihr Unbewusstes wird Ihnen helfen loszulassen

Wenn Trauergefühle überwältigen und einen Menschen lähmen, wenn Trauer verdrängt oder geleugnet wird, wenn der Prozess der Verarbeitung dieses Gefühls stockt, dann können Hypnose und HypoCoaching sehr gut helfen. Ihr Unbewusstes wird Ihnen den Weg aus der Trauer und den damit Verbundenen negativen Gefühlen und Verlustkonflikten weisen. So können Sie am Ende endlich Akzeptanz erzielen und wieder zurückkehren in emotionale Ausgeglichenheit, so das Sie völlige Handlungsfreiheit zurückgewinnen.

Wenn Sie besser mit Verlust & Trauer umgehen möchten, so nehmen Sie gerne [Kontakt](#) mit mir auf.

Fördern Sie Ihre Kreativität

Kreativität, Intuition und Fantasie

Nutzen Sie die unerschöpflichen Kräfte Ihres Unbewussten, um zu kreativen Lösungen in allen Lebensbereichen zu kommen. Alle erfolgreichen Menschen verfügen über eine große Kreativität und Intuition. Alle großartigen von Menschen gemachten Dinge und Erfindungen dieser Welt entspringen kreativen Geistern.

Vertrauen Sie Ihrem
Unbewussten



In vielen Berufen und persönlichen Lebensmomenten sind Eigenschaften wie Kreativität, Intuition und Fantasie von großer Bedeutung. Sie lassen Sie alternative Lösungswege finden, schicken Ihnen eine gute Idee im passenden Moment, schenken Ihnen Schlagfertigkeit, bringen Spaß und Freude auf und bereichern Ihr Leben.

Genau diese Fähigkeiten schlummern auch in Ihnen. Sie müssen nur noch geweckt und systematisch gefördert werden. Sie brauchen eine gute Idee? Leicht gemacht: Ihr Unbewusstes hat Sie schon, sie muss jetzt nur noch ins Bewusste befördert werden. HypnoCoaching ist der Königsweg dorthin.

Im Hypnocoaching können Sie erleben, wie Sie diese wunderbaren Eigenschaften fördern und optimal für sich nutzen können. Nehmen Sie dazu einfach [Kontakt](#) mit mir auf!

**Mit Hypnose zu mehr
Selbstbewusstsein**

Selbstbewusstsein,
Selbstwertgefühl

Selbstvertrauen,

Mangelnde Selbstliebe, mangelndes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind Begleiterscheinungen oder auch Mitursache vieler Probleme und gar körperlicher Symptome. Viele Menschen machen sich selbst klein, lieben sich nicht selbst, sind sich selbst der größte Feind – und bekommen gerade deshalb Probleme mit Ihrem Umfeld. Ein wahrer Teufelskreis.

Hinzu kommen oft Gefühle von Schuld, Scham, ein schlechtes Gewissen, Selbstablehnung, bis hin zu Selbsthass, Selbstsabotage und selbstzerstörerischen Tendenzen.

HypnoCoaching hilft

HypnoCoaching hilft, die Ursachen des geringen Selbstwertes und Selbstvertrauens aufzudecken. Wenn die Hintergründe des eigentlichen Problems – seien es Ängste, Depressionen, körperliche Beschwerden, Ablehnung, Niederlagen, Verluste, usw. – bearbeitet wurden, hat Ihr Unbewusstes sehr viele negative Gedanken und Gefühle losgelassen und befindet sich in einem Prozess der Umstrukturierung, es werden negative Muster unterbrochen und neue neuronale Bahnen gelegt – Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entstehen. Das ganze Selbstbild verbessert sich in kürzester Zeit zum Positiven.



Jeder im HypnoCoaching erarbeitete Schritt, jede Umsetzung führt Sie automatisch zum Ziel, mit dem Selbstbewusstsein des Mount Everest durch's Leben zu gehen und erfolgreicher zu werden. Mit jedem Erfolg steigt das Selbstvertrauen, jeder Erfolg wird den Selbstwert erhöhen. Sie kommen von der Problemtrance in eine Lösungstrance. Sie werden zum Fels in der Brandung und freuen sich auf jedes Problem, das Sie lösen können, jede Schwierigkeit, die sich Ihnen in den Weg stellt,

denn Sie wissen – „**Ich kann!**“ Ein wunderbares Gefühl.

Gesundes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstliebe sind die Basis für den Erfolg in allen Lebensbereichen, sowohl beruflich, als auch privat. Es ist sicher eine gute Idee, dieses Thema intensiv anzugehen. Es ist der Beginn einer positiven Kettenreaktion, weitere Probleme werden im Nu, ganz nebenbei verschwinden. Kling gut – und ist es auch!

Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, dass Ihnen HypnoCoaching helfen kann, gesundes Selbstvertrauen aufzubauen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!