

Spruch des Monats – August 2018

Woran erkennt man einen Journalisten?

Ein Journalist macht gern einen Punkt im Satz, wo eigentlich ein Komma steht!

L.R.

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.

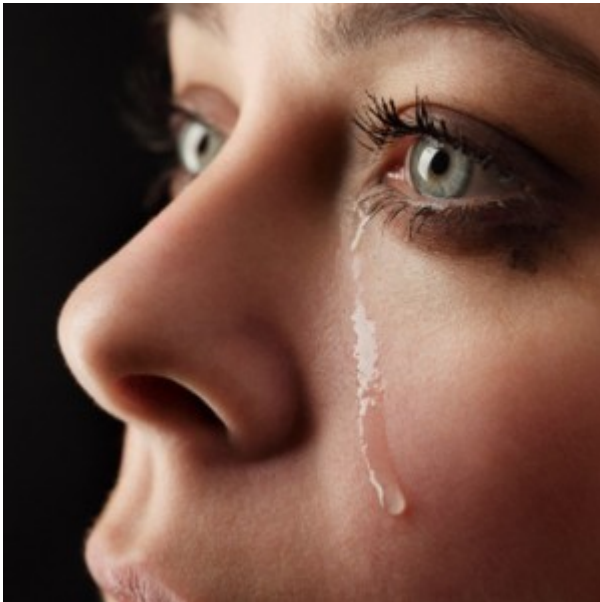
Nur wenn die zugrundeliegenden unbewältigten Emotionen und Konflikte aufgedeckt und bearbeitet wurden, vermindern sich die dadurch verursachten Ängste und Phobien oder lösen sich ganz auf. Es ist überflüssig, permanent ein Leben in Angst zu führen. Hypnose kann den Weg in eine angstfreie Zukunft weisen,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

Ihr Weg zur Wunschfigur

Ohne Stress zum Wunschgewicht

Ja, das ist möglich! Das Entscheidende ist, nachhaltige Verhaltensänderungen zu etablieren, um das Wunschgewicht auch zu halten. Schockdiäten und ähnliche Programme schaden mehr, als sie nutzen. Sie setzen den Betroffenen unnötig unter Druck und lösen so Stress und schlechte Gefühle aus, die das Ansinnen, Wunschgewicht und Traumfigur zu erreichen und zu halten schnell zunichte machen. Ach, das wussten Sie schon ...

Die Mechanismen, die die Menge unserer Nahrungsaufnahme regeln, sind kompliziert und laufen zum überwiegenden Teil unbewusst ab. Gerade das macht es so schwer, wenn man bewusst abnehmen will. Es könnte daher eine gute Idee sein, mit dem Unbewussten zu arbeiten und genau das machen wir im HypnoCoaching.

Es geht übrigens nicht darum, irgendwelche

Vermeidungsstrategien zu etablieren, etwa in Hinblick auf die Aufnahme von Kalorien – es geht darum, den Kalorienverbrauch zu erhöhen, es soll Fett verbrannt und nicht nur Fett vermieden werden. Was für Sie der „richtige“ Weg ist, erfahren Sie von Ihrem Unbewussten, indem Sie es einfach fragen.



Das Unbewusste kennt die Lösung

Das Unbewusste ist längst auf Ihrer Seite, Sie wissen es nur noch nicht. Ihr Unbewusstes hat Ihnen bereits Signale gesendet, die überhaupt erst zu dem Wunsch nach der

„Wunschfigur“ geführt haben und Sie sich für ein HypnoCoaching entscheiden. Und es kennt mögliche Ursachen und Widerstände, warum Ihnen das bislang noch nicht gelungen ist.

Im HypnoCoaching werden Sie erfahren, welcher Weg Sie zu Ihrem Wunschgewicht und Wunschfigur führt und wie diese überhaupt aussieht. Frei von Fremdbestimmung, denn Sie erreichen **Ihr persönliches Wunschgewicht** und **Ihre persönliche Wunschfigur**, einen Körper, in dem **Sie sich wohl fühlen** und nicht etwa einen Körper, der den Vorstellungen von Ernährungspäpsten, der Werbeindustrie oder Ihrem sozialen Umfeld entspringt.

In gutem Kontakt mit Ihrem Unbewussten können Sie ebenso Widerstände ergründen und Hindernisse aus dem Weg räumen. Sie können erfahren, wie Sie Motivation schöpfen und Ihre Disziplin stärken, beides wesentliche Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu Wunschgewicht

und Wunschfigur. Zum guten Schluss können Sie ein genussvolles Essverhalten entwickeln, ohne ständig gegen selbst kämpfen zu müssen. Sie werden allgemein aktiver durch's Leben gehen, sie werden leistungsfähiger und Sie bewegen sich mehr. Auf diese Weise gehen Sie mit Freude und selbstbewusst an's Werk und plötzlich ist alles ganz leicht ... Die Pfunde purzeln und purzeln, bis Sie das Gewicht und die Figur erreicht haben, das/die Ihnen Ihr Unbewusstes in der Hypnose vorgeschlagen hat. Das ist auch der Grund, warum Sie es auch halten werden, denn die Angaben kommen aus Ihrem selbst, das Unbewusste wird im Nachgang nicht die eigenen Ziele torpedieren.

Gehen Sie den erfolgreichen Weg zur Wunschfigur

Ihre ernsthafte Mitarbeit ist entscheidend für Ihren Erfolg. Ohne eine gewisse Disziplin kommt man selten zum Ziel. Das Erreichen und ein dauerhaftes Halten Ihres Wunschgewichts und Ihrer Wunschfigur sind durch Veränderung Ihrer Lebensweise und Gewohnheiten jedoch leicht möglich.

Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, dass Ihnen HypnoCoaching helfen kann, Ihre Wunschfigur zu erreichen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!

Treffen Sie optimale Entscheidungen

Erhöhen Sie die Qualität Ihrer Entscheidungen

Bei vielen Entscheidungen, besonders bei denen, die gravierende Konsequenzen nach sich ziehen können, verlassen wir uns meist auf unseren Verstand und sorgfältiges Abwägen des Für und Wider. Die pure „Kopfsteuerung“ für jedoch dazu, dass wir im Leben nicht wirklich weiterkommen in Richtung auf unsere Ziele. Wir treffen suboptimale Entscheidungen, weil wir gar nicht erst auf die Idee kommen, unseren „Bauch“ und unser „Herz“ zu fragen. Es kommt dann nicht selten zur inneren Spaltung und zu Ambivalenz-Konflikten („sowohl als auch“), die unsere Probleme dann meist noch größer machen oder gar neue nach sich ziehen. Die optimale Entscheidung ist die Entscheidung, die unserer Gefühl mit einbezieht, also mit Herz und Verstand getroffen wird.



Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Entscheidungsunsicherheiten und Ambivalenzen sind völlig normal. Viele Menschen folgen in diesen Fällen dann gerne der Angst, eine „falsche“ Entscheidung zu fällen und treffen dann erst recht gar keine Entscheidung, anstatt ihrer Inneren Stimme zu folgen, sich also einfach auf ihre Intuition zu verlassen. Sie folgen nicht dem Rat ihres eigenen Unbewussten, dass in den meisten Fällen die richtige Antwort kennt.

Im HypnoCoaching, bzw. hypnotischer Trance, können Sie dieser Intuition begegnen. Ihr Unbewusstes wird Ihnen helfen, die für Sie optimale Entscheidung zu treffen, in dem Sie es einfach fragen, welche Entscheidung gefühlsmäßig die richtige ist. Die Antwort auf diese Frage wird dann in Ihr Bewusstsein gehoben. So werden Verstand und Gefühl in Harmonie gesetzt, so dass Konflikte nicht mehr bestehen.

Mit HypnoCoaching zur optimalen Entscheidung

Wollen Sie eine wichtige Entscheidung mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen fällen? Suchen Sie eine moderne Methode zur Entscheidungsfindung sowohl im persönlichen, als auch beruflichen oder geschäftlichen Umfeld? Mit HypnoCoaching haben Sie die Möglichkeit, vielfältigste erprobte und erfolgreiche Methoden kennenzulernen, dieses Ziel zu erreichen. Mit qualitativ hochwertigen Entscheidungen kommen Sie schneller und sicher zum Ziel. **HypnoCoaching ist der Königsweg zur optimalen Entscheidung!**

Wenn Sie den Königsweg gehen möchten und zu individuell optimalen Entscheidungen kommen wollen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!

Innere Ruhe und Gelassenheit

Finden Sie Innere Ruhe

Stress im Berufs- und Privatleben, das Gefühl der Überforderung, ständige Gereiztheit, übermäßige Aggressionen, sich leer und erschöpft fühlen, einfach keine Ruhe und Gelassenheit zu empfinden – das ist eine der schlimmsten Geißeln unserer Zeit.

Stress bedeutet „Druck, Anspannung“. Stress stellt zwar eine hohe psychophysische Belastung dar, ist aber grundsätzlich erst einmal als positiv zu werten. Schließlich sind wir nur durch diese „Anspannung“ in Gefahrensituationen zu Höchstleistungen und überhaupt erst zu einer jeden zielgerichteten Aktion fähig. Stress ist also erst einmal weder positiv noch negativ.



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass starke seelische Belastungen und Stress das Leben erheblich verkürzen und zu zahlreichen psychischen und körperlichen Symptomen führen können. Wird der empfundene Druck zu groß,

dann meldet sich das Unbewusste und macht Symptome als Form der Selbstrettung. Deshalb tut aktives Stressmanagement not: Dabei geht es weniger darum, „Stress abzubauen“ oder zu vermeiden, sondern den täglichen Stress aktiv zu managen. Dabei seinem Inneren Wesen, seinem Gefühl zu folgen hat sich dabei als äußerst hilfreich erwiesen.

Erst wenn dieses „Meisterstück“ gelingt, kann so etwas wie „Innere Ruhe“ erreicht werden, jener entspannte und zufriedene Zustand des Wohlfühlens, nachdem sich alle sehnen, aber so wenige bekommen.

Stressfaktoren

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Schwerwiegend sind z.B. einschneidende Ereignisse, wie der Tod oder Unfall einer nahestehenden Person oder eine Trennung. Aber auch weniger starke Auslöser reichen aus, um uns Stress erleben zu lassen: Termindruck, Zeit-, Schlaf- und Geldmangel, Beziehungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz, Lärm, Ängste, Krankheiten, usw.

Mögliche Folgen

Ohne aktives Stressmanagement und Stressregulierung kommt es bei jedem Menschen zu anderen Reaktionen. Die Psyche (Verlustangst, Ärger, Traurigkeit, Aggressivität, Leere, Aktivismus, Burn-Out, Depression) oder auch der Körper (Übelkeit, Schwitzen, Verspannungen, Herzbeschwerden, Verdauungsprobleme) reagieren auf die jeweiligen

Drucksituationen. Andauernder Stress erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall und schwächt das Immunsystem, wodurch es zu weiteren schweren Symptomen und Problemen kommen kann. Leider werden dann meist zunächst wie immer die Symptome behandelt, anstatt die Auslöser dafür zu identifizieren, in diesem Fall die Stressfaktoren ausfindig zu machen, stressende Muster zu unterbrechen und neue Verhaltensweisen zu etablieren, die zu innerer Gelassenheit und Ruhe führen – sprich, die ursächlichen Probleme zu lösen!

HypnoCoaching ist aktive Stressbewältigung

HypnoCoaching ist der Königsweg aktiven Stressmanagements! In hypnotischer Trance können Sie zunächst einmal innehalten und erste Entlastung finden, um dann zu entdecken, wie Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise den Stress regulieren und sich künftig souverän und entspannt Ihren Herausforderungen stellen können. Das Unbewusste wird Ihnen den Weg zu Innerer Ruhe und Gelassenheit weisen und zudem Vorschläge unterbreiten dieses Ziel auch wirklich zu erreichen.

Entspannung ist der Gegenpol zur Stressreaktion. Hypnose sowie auch [Selbsthypnose](#) ermöglichen es Ihnen, innerhalb weniger Sekunden einen tiefen körperlichen und geistigen Entspannungszustand zu erreichen und das meist schneller, als andere Entspannungstechniken.

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und zu Innerer Ruhe und Gelassenheit finden wollen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!