

# 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.

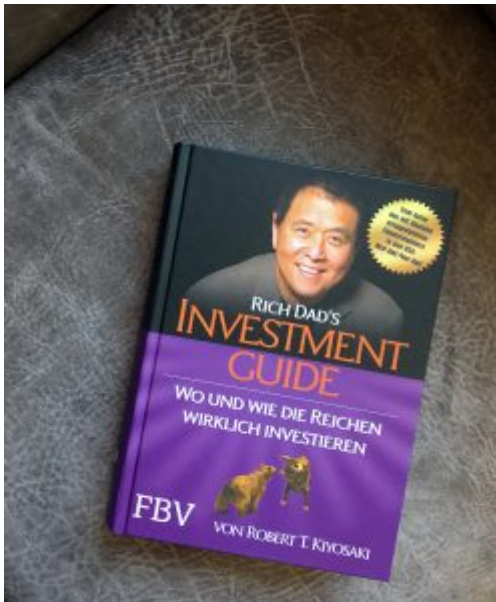
Einfach mal probieren: Macht Spaß und kostet nichts!

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

---

## Rich Dad's Investmentguide:

# Wo und wie die Reichen wirklich investieren – von Robert T. Kiyosaki



Wie kann ich investieren, wenn ich gar kein Geld übrig habe? Ist Investieren zu riskant? Soll ich Immobilien oder besser Aktien kaufen? **Robert T. Kiyosaki** hat nahezu alle Fragen schon einmal gehört, wenn es darum geht, wie Sie Ihr Geld am besten investieren sollten. In „Rich Dad's Investmentguide“ hat er erstmals alle Praxis-Tipps zusammengestellt.

Das Buch baut systematisch auf den ersten Büchern zum Thema „Rich Dad Poor Dad“ sowie „Cashflow-Quadrant auf“, geht jedoch mehr in die Tiefe und ins Detail. Wichtig ist auch die systematische Behandlung des Themas „Reichtumsbewusstsein“ als wesentliches Fundament jeglichen Wohlstandes. Dinge, die ja auch im HypnoCoaching State of the Art sind, jedoch häufig vergessen werden. Wie soll man erfolgreich werden, wenn man nicht die dazu erforderliche mentale Grundlage schafft? Wie will ich finanzielle Freiheit erlangen, wenn ich von zahlreichen Ängsten, Blockaden, Hemmungen und limitierenden Glaubenssätzen durchzogen bin, die mich in der Komfortzone halten?

In 18 Lektionen gibt Kiyosaki einen Einblick in das Investmentverhalten der Reichen. Er zeigt, welche Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten, welche Kennzahlen Sie benutzen sollten und wie Sie Stück für Stück vom **Arbeitnehmer oder Freiberufler zum Investor** werden, der Geld für sich arbeiten

lässt.

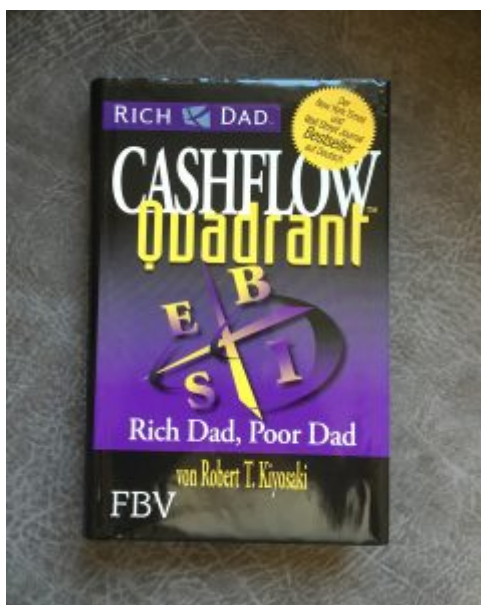
„Rich Dad’s Investmentguide“ ist nach den Bestsellern „Rich Dad Poor Dad“ und „Cashflow Quadrant“ der dritte Baustein auf dem Weg zur individuellen finanziellen Freiheit und sei an dieser Stelle wärmstens empfohlen. Mit einmaligem durchlesen ist es natürlich nicht getan, aber das wissen Sie ja bereits ...

Nunmehr gibt es auch eine Jubiläumsedition mit den 3 Büchern von Robert T. Kiyosaki in einer Box:

- Rich Dad Poor Dad
- Cashflow-Quadrant
- Rich Dads Investmentguide

---

## 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 abschuften 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 Treitmühle „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.

---

## 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!

---

# Erfolgs- und Selbstmanagement mit der LEGAS-Strategie (C)

**Erfolg** ist kein Zufall und keine Gunst des Schicksals – **Erfolg erFOLGT! Erfolg ist erDENKBAR!** Erfolg bedeutet ein Leben nach seinen eigenen Werten und Zielen zu führen, frei von Fremdbestimmung. So ist Erfolg letztlich eine *Funktion der Anpassung an die Realität*.

Die im Rahmen des **HypnoCoachings** eingesetzten Techniken können Ihnen mit Hilfe Ihres Unbewussten das Instrumentarium verleihen, genau diejenigen Blockaden, Hemmungen, Probleme und Beschwerden aufzulösen, die Sie bislang daran gehindert haben, trotz scheinbar maximalen Einsatzes an Kraft und Zeit die Ernte auch erfolgreich einzufahren. Nur zu planen und sich schöne Visionen zu machen genügt nicht. Meist fehlt es an der nötigen Umsetzung.

Wenn ich von „**Erfolg**“ spreche, meine ich damit nicht nur „Geld“ oder „finanzielle Unabhängigkeit“. Diese Dinge sind eher angenehme Begleiterscheinungen, sozusagen die „Symptome“ von Erfolg. Erfolg bezieht sich auch nicht allein auf den Bereich „Beruf“. Erfolg bedeutet allgemein die Entwicklung eines Menschen gemäß seiner Selbstindividuation, aus seinem Wesenskern heraus unter Einbeziehung realer Gegebenheiten. Der Erfolgreiche erkennt sich selbst, lebt im Hier und Jetzt und nicht in „Wolkenkuckucksheim“! Der Erfolgreiche achtet die **4 wesentlichen Selbstgefühle** – Selbstachtung – Selbstbewusstsein – innere Zufriedenheit – innere Freiheit – und richtet sein Leben danach aus. Nur in der Gegenwart findet Leben statt. Lassen wir das Lebensfeuer in uns leuchten, das in uns steckt, wird sich auch unsere Zukunft entsprechend entwickeln, ohne allzu große Anstrengung ohne „harte Arbeit“ und ohne alles bis ins letzte Detail planen zu müssen. Machen Sie jeden Tag zu einem „gewonnen“ Tag!

Wenn **Erfolg** eine Funktion der Anpassung an die Realität ist, was ist dann Misserfolg? **Misserfolg** ist schlicht das Ergebnis der fehlenden Anpassung an die Realität, ein Verstoß gegen das Realitätsprinzip, ein Verstoß gegen die Naturgesetze! Das ist jedoch erst einmal eine eher defizitäre Sichtweise, der wir im Coaching, wie im Leben eher nicht folgen sollten. Definieren wir „Misserfolg“ lieber als **Selbstrettungsversuch**, öffnen wir uns gleichsam einer positiven und lösungsorientierten Sichtweise, folgen wir der „Scheinwerfertheorie des Geistes“ (der Begriff stammt von **Karl Popper**).

Jeder Misserfolg kann also als Selbstrettungsversuch aufgefasst werden, genau so, wie jedes Symptom, jede sogenannte „Krankheit“, jeder Schmerz und jedes Leiden ein Selbstrettungsversuch ist. Jeder Misserfolg ist mit „Schmerzen“ und negativen Gefühlen verbunden, sonst ist es kein Misserfolg. Hinter dem Misserfolg verbirgt sich letztlich eine Botschaft des Unbewussten. Ähnlich einer Signallampe im Auto: Sie weist uns darauf hin, dass etwas nicht in Ordnung ist, so auch der Misserfolg. Die **Signallampe** ist sozusagen ein Selbstrettungsversuch des Systems „Auto“ – eine Schnittstelle zum Menschen/Fahrer. Wir kämen nie auf die Idee, die Signallampe zu beschimpfen, denn wenn wir die Botschaft missachten und ignorieren, kann es passieren, dass das Auto großen Schaden nimmt, wenn wir nichts unternehmen, die Botschaft nicht entschlüsseln, der Ursache nicht auf den Grund gehen. Immer wenn Sie einmal in einen Misserfolg oder ein unangenehmes Symptom oder schlechte Gefühle hineinkommen, können Sie sich einfach das Bild „Signallampe“ vor Ihr inneres Auge führen – Sie können dann direkt aktiv werden und sich z.B. fragen: „**Unbewusstes, vor was willst Du mich retten?**“

Sie merken sicher schon: Das Coaching beginnt schon mit Lesen dieses Textes! Sie haben aufmerksam diesen Text bis hier gelesen, spätestens jetzt befinden Sie sich in einer Trance. Es ist ein angeborenes Prinzip, das Sie hat hineingleiten lassen, das ist ganz normal geschieht viele Male am Tag. Nur



in einem solchen Zustand kann Lernen stattfinden und damit Erfolg eintreten. Lesen Sie weiter, es wird noch viel besser ...

Bei Misserfolgen neigen viele Menschen dagegen dazu, sich zu ärgern und sich selbst gnadenlos herunterzumachen. Dadurch legen sie sich dann selbst weitere Steine bzw. Erfolgshemmnisse in den Weg. Wir sollten dem Misserfolg dagegen dankbar sein, den seine Botschaft weist uns darauf hin, dass wir etwas tun müssen, um den Misserfolg künftig zu vermeiden und nicht weiteren Schaden zu nehmen, nicht mehr unnötig leiden zu müssen und wieder hin zu freudvollem, erfüllten Leben und damit verbundenen positiven Gefühlen zu gelangen.

Wenn wir den Selbstrettungsversuch entschlüsseln und daraufhin etwas oder uns selbst verändern, innere und äußere Ressourcen nutzen, wird daraus die **Selbstrettung**, verbunden mit positiven Gefühlen und damit immer auch Erfolg. Es ist Aufgabe des **HypnoCoachings**, der Person zu helfen, eine solche positive Transformation selbstorganisatorisch herzustellen und Erfolg nachhaltig möglich zu machen.

Mit dieser Sichtweise gehen wir auch an allfällig auftretende Widerstände und Engpässe im Prozess der Zielerreichung heran. Jeder erkannte **Engpass** zeigt uns auf, welche Ressourcen wir aufbauen und entwickeln müssen, um das Ziel zu erreichen oder das Problem zu lösen. Der Engpass bringt die Ressource quasi gedanklich schon mit, er weist uns den Weg. Jeder beseitigte Engpass bringt uns unserem Ziel näher. Deshalb können wir auch jedem Engpass dankbar sein.

**Hypnose macht Ihr Unterbewusstsein zu Ihrem Partner, nutzen Sie dessen Wissen, Fähigkeiten und Kreativität!**

Viele Menschen neigen dazu, die Gründe für Misserfolg und ihre Unzufriedenheit und Probleme in den äußeren Umständen – seien es andere Menschen, das System, in dem sie leben, die ach so

böse Welt, den Kapitalismus, die schlechte Wirtschaftslage oder was auch immer – zu suchen. Das ist genau das Denken, was die meisten von uns von klein auf gelernt haben und das ist es, was uns letztlich bremst. In genau diesem Denken manifestiert sich die Fremdbestimmung.

Erst, wenn Sie in der Lage sind, Ihren Blickwinkel zu verschieben und sich selbst als den Regisseur und Lenker Ihres Lebens begreifen, haben Sie die Kraft in Ihren Händen, die Sie benötigen, um Ihre Visionen in Realität zu verwandeln.

Ihr Unterbewusstsein stellt Ihnen alles zur Verfügung, was Sie brauchen, aus Ihrem Wesen, ihrer Natur heraus, erfolgreich und glücklich zu leben. Das ist bereits seit Urzeiten bekannt, doch das „moderne“ Erziehungswesen und unsere Art zu Leben hat uns diese Erkenntnis systematisch ausgetrieben. Stellen Sie sich Teile Ihres Unterbewusstseins als eine gewaltige Ansammlung anerzogener und ursprünglich dem Schutz dienender „Neins“ und „Abers“ vor, teils als Anhäufung von Schuldgefühlen (die Ihnen andere eingeredet haben). Erst wenn Sie es schaffen, diese Formen der Selbstbockaden und Hemmungen zu überwinden, innere Saboteure aufzulösen und Ihre Ressourcen wirksam aufzubauen, werden Sie Ihre Ziele erreichen. **HypnoCoaching** liefert dazu die entsprechenden Werkzeuge.

Über **Selbst- und Erfolgsmanagement** ist ja nun schon viel geredet und geschrieben worden. Meist dreht es sich dabei um „Geld“, „Beruf“ und „Reichtum“. Doch das ist eine viel zu eindimensionale Sichtweise. Im klassischen Selbst- und Erfolgsmanagement und darauf basierenden Coaching-Strategien wird im Wesentlichen auf der rein bewussten Ebene gearbeitet, also eigentlich reine „Fachberatung“ betrieben. Tu dies, tu jenes, lass anderes bleiben, geh langsam wenn Du schnell gehen willst, usw. – hat irgendwie was von Schule.

Im **HypnoCoaching** gehen wir gänzlich anders vor – wir

entwickeln uns aus unserem Selbst heraus unter aktiver Nutzung unseres Unbewussten, sowohl die Visionen und Ziele, die dazu nötigen Ressourcen sowie die darauf basierenden Strategien. Allfällige Widerstände und Engpässe werden beseitigt und es erfolgt eine Anpassung an reale Gegebenheiten. Die Ergebnisse dieses Prozesses, werden dann dem Bewusstsein zugänglich gemacht. Auf diese Weise, streben Bewusstes und Unbewusstes ein gemeinsames Ziel an, beide Instanzen kooperieren – Sie können so Ihre Funktion auf Erden sowohl erkennen, als auch erreichen. So erfolgt Erfolg!

Im Rahmen des **HypnoCoachings** hat sich die sogenannte **LEGAS™-Strategie** nach *Götz Renartz* vielfach bewährt und wird deshalb von mir als Metastrategie im Coaching für alle Lebenslagen und Probleme genutzt.

„LEGAS“ fungiert dabei als Programmwort, d.h. die Buchstaben und Silben versinnbildlichen bestimmte Konzepte oder Ideen:

- **L**eben
- **E**motionen
- **G**emeinschaft
- **A**utonomie
- **S**elbstorganisation

Die **LEGAS™-Strategie** ist eine selbstorganisatorische Meta-Strategie im Rahmen einer strategisch-taktischen beruflichen und persönlichen Selbstverwirklichung und -Entwicklung. Sie nutzt die Kapazität, die Fähigkeiten und Kreativität des Unbewussten, um anschließend ein bewusstes strategisches und taktisches Denken und Handeln zur Erreichung der selbstgesteckten Ziele zu ermöglichen. Als (Mental)-Technik werden die Werkzeuge der lösungsorientierten, selbstorganisatorischen Hypnose eingesetzt.

Wir nutzen die **LEGAS™-Strategie** sowohl als Strategie im Zielformulierungsprozess (als Anstrebungsziele), als auch als Strategie und Taktik im Rahmen der Umsetzung der

selbstgesteckten Ziele. Sie entwickeln eine **Vision**, ein **übergeordnetes Lebensziel**, finden Ihre innere **Berufung**, in Übereinstimmung mit Ihrer Natur, Ihrem **Wesenskern** und stimmen alle weiteren Ziele mit diesem übergeordneten Lebensziel als Ausdruck der Selbstindividuation und Selbstverwirklichung ab. Sie stimmen diese Ziele ferner auch mit Ihrem sozialen Umfeld ab (**ökosystemischer Check**) und berücksichtigen von vornherein Störfeuer von außen, die sich als **äußere Widerstände** beim Erreichen eines Zieles negativ bemerkbar machen können. Sie kennen sicher den Spruch: „Wer seinen Kopf aus der Masse heraussteckt, dem wird man denselben abhacken“. Wie gut, wenn man weiß, von wo und woher der Säbel kommt und wer ihn schwingt □ Sie berücksichtigen zudem auftretende **Engpässe** und werden lernen, diese zu beseitigen. *Sie machen den Weg frei, zu einem unabhängigen und selbstbestimmten Leben.*

Weil die Lösungen und Ziele durch konsequenten Bezug auf das Realitätsprinzip angestrebt und verwirklicht werden, und sowohl die reale Umwelt, die sozialen Systeme und die unbewussten Prozesse der Person berücksichtigt werden, wird stets eine optimale Situation für jeden Zielerreichungs- oder Problemlösungsprozess geschaffen. Alle Prozesse erfolgen dabei persönlichkeitsorientiert und selbstorganisatorisch – frei von Fremdbeeinflussung und Fremdbestimmung.

Bei der **LEGAS™-Strategie** vermeiden wir Misserfolge dadurch, indem wir uns nicht direkt in die Selbstorganisation des Systems (der Person) einmischen, sondern über das Unbewusste erfragen, wie eine positive ökosystemische Reaktion möglich wird. Dies optimiert die Wahrscheinlichkeit einer Zielerreichung bzw. Problemlösung erheblich.

Die **LEGAS™-Strategie** eignet sich für Menschen, die in Bewegung bleiben und die Grenzen dessen auszudehnen wagen, was sie für „möglich“, „machbar“ und „realistisch“ halten, frei von Fremdbestimmung! Erlauben Sie es sich, sich mit einer neuen Freiheit und Kraft auf Ihre Ziele und die Entwicklung eines unabhängigen Lebens zu konzentrieren! Wecken Sie sich selbst

auf und nutzen Sie Ihre Potenziale, denn JETZT ist das Leben. Schreiben Sie das Buch Ihres Lebens selbst, sonst schreiben es andere. Entwickeln Sie einen Lebensplan, der Ihrem Wesen entspricht und eben nicht den Vorstellungen anderer!

### **Vielfacher Nutzen der LEGAS™-Strategie :**

*Realitätsorientierte und zielorientierte Analyse der Ausgangssituation eines Zielanstrebungsprozesses mittels des Unbewussten zusätzlich zu den Fähigkeiten des Bewussten.*

*Anwendung vielfach erprobter und hoch wirksamer Methoden der Hypnose, wie Sie auch u.a. in der therapeutischen, medizinischen Hypnose und vor allem in der Sporthypnose Anwendung finden.*

*Sie programmiert über selbstorganisatorische Hypnose die Person unbewusst auf Erfolg und hält sie auf Dauer auch unbewusst im Erfolgsprozess.*

*Optimaler Aufbau innerer Ressourcen.*

*Gesteigerte Qualität und Tiefe des Denkens und damit von Entscheidungen.*

*Neben den eigenen Stärken werden auch äußere Ressourcen organisiert und für den Erfolgsprozess nutzbar gemacht.*

*Beseitigung von inneren und äußeren Widerständen und Engpässen im Erfolgsprozess, als effektiver Schutz gegen ein Scheitern.*

*Minimum an Belastung, Stress und Kosten.*

*Sicherstellung, dass nur eigene Ziele zum eigenen Nutzen angestrebt und aus eigener Kraft – ohne jegliche Einmischung von außen – erreicht werden.*

**Erfolgsstrategie für das ganze Leben** – die Strategie kann (u.a. in Form der Selbsthypnose) das ganze Leben hindurch für alle Lebensbereiche erfolgreich genutzt werden! **Erfolg und Wohlbefinden werden so zum Normalfall.**

Ablauf des **HyonoCoachings** im Erfolgs- und Selbstmanagement nach der **LEGAS™-Strategie:**

- (1) Einführungsgespräch** – Kennenlernen, Vertrauensbasis schaffen, allgemeine Information, Problemstellung, Vorgehensweise, Einführung in die Hypnose
- (2) Entwicklung der Vision**, des übergeordneten Lebensziels
- (3) Formulierung des Anstrebungsziels**, Gefühlsankerung, Abstimmung mit Vision
- (4): Analyse** (u.a Ist-Zustand), Abstimmung mit sozialem Umfeld
- (5) Klärung und Auflösung** von Lebensskripten, Glaubenssätzen, Geboten und Verboten, Saboteuren, inneren und äußeren Widerständen, usw.
- (6) Aufbau innerer und äußerer Ressourcen** sowie Erkennen und Beseitigen von Engpässen, Bestimmung des Minimumfaktors
- (7) Bewusstwerden** der erarbeiteten Lösungsschritte
- (8) Umsetzungsprozess**, nach dem Schritt-für-Schritt-Prinzip
- (9) Sichern des Erfolgs**
- (10) Beenden des Coachings**

**(11) Fortschritts- und Erfolgskontrolle** – evtl. nachgelagertes Coaching,

## **(12) Dokumentation der Ergebnisse**

Dies wäre der idealtypische Ablauf des **HypnoCoachings**. Es kann durchaus sein, dass weitere hypnotische Verfahren (vor allem imaginative) eingestreut werden oder auch Verfahren im Rahmen der **Autosuggestion**. Die Schritte können auch in anderer Abfolge geschehen, je nach Erfordernis und Themenstellung. Alles wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Sie werden darüber hinaus lernen, wie Sie die Verfahren in Ihrem Alltag einsetzen können. Sie profitieren also mehrfach!

### **Wie lange dauert es?**

Im Durchschnitt ist von etwa 3-4 Sitzungen á 90 min auszugehen.

**HypnoCoaching** im Allgemeinen und die **LEGAS™-Strategie** im Speziellen ermöglicht es Ihnen, Ihr Unterbewusstsein zu einem kraftvollen Partner zu machen, der Sie stärkt und motiviert, anstatt wie ein Klotz aus vergangenen Pannen an Ihrem Bein zu hängen. Sie widmet sich den Ressourcen in Ihnen, von denen Ihnen bislang noch nicht einmal bewusst war, dass es sie gibt. **HypnoCoaching** wird Ihnen genau das ins Bewusstsein bringen.

Zählen Sie nun aufwärts von 1 bis 3 und Sie sind wieder im Hier und Jetzt und Sie fühlen sich wohl, wie nach einem erholsamen Schlaf ..... 1 ... 2... 3 ... Herzlich Willkommen!

Wenn Sie bereit sind, den Königsweg zu gehen und Ihr Leben in eine erfolgreiche Zukunft zu lenken, so [rufen Sie mich einfach an](#) und vereinbaren einen Termin!