

# Spruch des Monats – März 2018

*Wenn Du ein Ass aus dem Ärmel ziehen willst, must Du es vorher reinstecken.*

**Rudi Carrell**

---

# Spruch des Monats – Februar 2018

*Die Unabhängigkeit und Freiheit des Menschen beruht weniger auf der Kraft der Arme, als auf der Mäßigung der Herzen – Wer wenig begehrt hängt von Wenigem ab.*

**Jean-Jacques Rousseau**

---

# Spruch des Monats – Januar 2018

*Lebst Du schon – oder wirst Du gelebt?*

**L.R.**

---

# Hypnose & HypnoCoaching bei Krebs

## Motivation

Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen, die Erkrankung (die eigentlich ein Selbstrettungsversuch ist) ist von Leid, Angst und Unwissenheit geprägt – zumindest wenn man den schulmedizinischen Weg geht. Es benötigen Millionen von Menschen medizinische Hilfe und psychologische Unterstützung. Psychoonkologie versucht sie ihnen zu geben. Mit **Hypnose** ist sie besonders hilfreich, denn diese ist nicht nur in der Lage Angst und Depression zu bekämpfen, sondern auch das Immunsystem zu aktivieren, was für das Überleben, die Lebensqualität und die Überlebenszeit entscheidend sein kann.



Unheilbar ist eine Lüge

Der übliche Weg bei der Diagnose Krebs ist meist der von der Schulmedizin vorgegebene. Dabei ist dieser Weg grausam und kann keineswegs als Heilmethode angesehen werden. Die Schulmedizin kann bestenfalls Begleiterscheinungen des Heilungsprozesses unterstützen, aber nicht heilen. Auch die nach wie vor weitverbreitete Meinung, Krebs sei unheilbar oder es sei unmöglich, Krebs mit alternativen Verfahren auszuheilen, ist eine der größten Lügen unserer Gesellschaft. Diese Aussagen dienen lediglich dazu, die Menschen und Angst, Schrecken und Unwissen zu halten und dem Establishment die Taschen zu füllen. Es gibt zahlreiche Beispiele, die zeigen, dass es auch anders geht. Ich selbst, bin ein solches Beispiel. Der Mensch heilt sich ausschließlich selbst – das ist die Wahrheit! **Hypnose dient dahingehend dazu, den Weg im Kopf freizumachen – ist der Weg im Kopf frei, kann auch der Heilungsprozess einsetzen** (das gilt nicht nur für Krebs).

## Partizipieren Sie von meinen Ressourcen

Ich selbst habe vor einigen Jahren einen fortgeschrittenen Krebs überwunden und am eigenen Leib erfahren, was es heißt, damit fertig zu werden. Aber ich habe auch herausgefunden, was der Schlüssel zur Überwindung einer „Krebserkrankung“ ist und wie man Sie überwindet. Damals war ich noch nicht in therapeutischer Hypnose ausgebildet, erinnerte mich jedoch an den amerikanischen Altmeister *LeShan*, wie er Krebspatienten Imaginationsverfahren lehrte, und diese damit Ihren Krebs überwinden konnten. Ich wusste nicht mehr genau welche, entwickelte jedoch eine abgewandeltes Verfahren, was hervorragend funktionierte. Dieses Verfahren können Sie lernen und zwar von einem Praktiker und nicht Theoretiker.

Ich bin der festen Überzeugung, dass Sie im Falle der Diagnose Krebs am meisten von Menschen profitieren können, die diese Verstörung am eigenen Leibe erfahren haben und erfolgreich überwunden haben. Wenn Sie diese Menschen fragen, wie sie das

geschafft haben, werden Sie fast immer zur Antwort bekommen: Das ist „Kopfsache“! Sie werden darüber hinaus feststellen, dass diese Menschen mental ausgesprochen stark und gefestigt sind. Denken Sie dabei nur an einen gewissen *Lance Armstrong*.

Selbstverständlich zeige ich Ihnen noch weitere Methoden, die Sie allesamt in Selbsthypnose übernehmen können. Wie gesagt, letztlich heilen Sie sich selbst, ich gebe Ihnen nur die notwendigen Methoden mit. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Ich gebe an dieser Stelle keine Heilsversprechen ab, kann aber sagen, dass Krebs gefährlich, grundsätzlich jedoch heilbar ist – **Selbstheilung kennt keine Grenzen!**

Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, dass Ihnen Hypnose & HypnoCoaching helfen kann, Ihren Krebs zu überwinden, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!

---

## 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!

---

## [Video zur Wirkung des Placebo-Effekts](#)

Das der Placebo-Effekt existiert und funktioniert, ist ja nun hinlänglich bekannt und auch ich werde ja nicht müde, ihn immer und immer wieder zu propagieren. Arte brachte kürzlich einen interessanten Beitrag zum Thema (siehe Video).

Der Placebo-Effekt ist übrigens immer im Spiel, der Glaube an die Heilung ist grundlegende Voraussetzung für dessen Eintreten. Jeder Zweifel macht Heilung und Erfolg zunichte.

---

## [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!

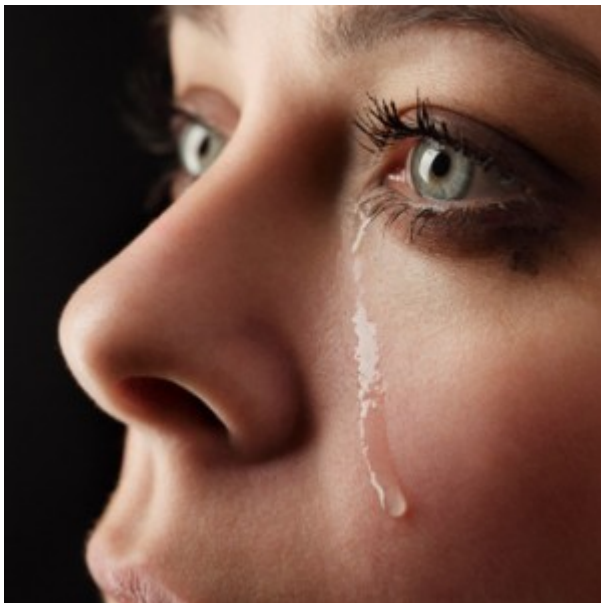
---



# 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.