

# 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 – **Selbtheilung 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!

---

# 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 Muskelnerf 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.

---

## **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 Vorstellung 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!

---

# 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!

---

# Selbsthypnose

## Was bringt mir die Selbsthypnose?

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

+ Wollen Sie leistungsfähiger, erfolgreicher und glücklicher werden?

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

+ Wollen Sie festgefahrene problematische Handlungsmuster durchbrechen?

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

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

die **Selbsthypnose!**



## Kann ich Selbsthypnose lernen?

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



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

## Genau dies ist die Methode der Selbsthypnose

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

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

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

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

Problemstellungen übertragen.

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

## Anleitungen zur Selbsthypnose – Besser als jede Pille

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

## Selbsthypnose ideal zur Unterstützung des HypnoCoachings

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

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

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

auch in weiteren Lebensbereichen positive Veränderungen herbeiführen.

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

---

## **Sporthyypnose – immer einen Schritt voraus!**

Sportliche Leistungen durch Hypnose zu verbessern, ist unter Sportlern schon lange kein Geheimtipp mehr. Ob im Training, Wettkampf oder daheim; ja sogar des Nachts arbeitet das durch **Sporthyypnose** optimierte Unterbewusstsein für Ihre Ziele. Und das nicht nur im Sport, sondern in allen Bereichen des Lebens.



Die Hohe Wirksamkeit und Effektivität der **Sporthyypnose** ist wissenschaftlich erwiesen. Mit dem modernen Mentaltraining bietet Ihnen die Hypnose eines der kraftvollsten Instrumente an. Es dürfte in der Welt keinen einzigen Leistungs- und Profisportler mehr geben, der nicht auf die ein oder andere Weise Mentaltraining und Hypnose zur Erreichung seiner Ziele und Optimierung der Leistungsfähigkeit nutzt. Tief greifende, nachhaltige Durchbrüche zur Leistungssteigerung sind häufig in

beeindruckend kurzer Zeit zu erreichen. Und das beste: einmal in das Training integriert, kann das Verfahren in Selbsthypnose immer wieder verwendet werden, in allen Lebensbereichen, ohne Coach und frei von Fremdbestimmung!

- Wenn es mit den Zielen und den Erwartungen nicht klappt.
- Wenn Verletzungen immer wieder auftauchen.
- Wenn der eigene Anspruch nicht mehr genügt.
- Sind Sie mental erschöpft?
- Sie fühlen sich körperlich ausgepowert?
- Sie hangeln sich von Misserfolg zu Misserfolg?
- Sie haben Angst vor dem nächsten Wettkampf?

### **Sie sind mit Ihrer Leistung nicht zufrieden?**

Dann kann Ihnen **SportHypnose** als Form des Mentaltrainings helfen, zusätzliche Kräfte und Energien zu mobilisieren, Anspannungen und Stress ganz einfach abzubauen, Schmerzen zu lindern und die Motivation vor und während Wettkämpfen zu steigern.

**SportHypnose** ist allgemein dem Bereich der **Sportpsychologie (=Angewandten Psychologie)** zuzuordnen. Schwerpunkte sind Entwicklung, Motivation, Lernen. Dazu gehören:

*Methoden zur Leistungsoptimierung und Leistungsverbesserung*

*Aufbau von Selbstvertrauen*

*Selbstregulationskompetenzen*

*rehabilitative und regenerative Maßnahmen*

Im **HypnoCoaching** nutzen wir dabei hochwirksame und vielfach erfolgreich erprobte Methoden. Nicht nur Spitzensportler und Profis profitieren davon, auch Sie können sich diese Methode

zunutze machen und den erfolgreichen Weg geben!

### Anwendungsgebiete der Sporthypnose:

- Blockaden & Hemmungen jeder Art lösen
- Angstgegner und Negativserien ausblenden und ignorieren
- Schwächen schwächen, Stärken stärken
- Vision und Erfolgsstrategie entwickeln
- Ressourcen aktivieren
- Erfolgseinstellung aufbauen, Siegermentalität fördern
- Positive Selbstgespräche und Körpersprache programmieren
- Taktische und technische Umsetzung und Disziplin fördern
- Sportliche Potentiale in Erfolge und Siege umsetzen bzw. konkretisieren
- Neue Bewegungsabläufe optimal erlernen
- Angst & Schmerz runter – Leistung rauf
- Optimale Erholungsphasen sowie natürliche Heilreaktionen nutzen
- Teamgeist stärken
- Sportunfälle und Trauma verarbeiten

Mit **Sporthypnose** sind Sie immer den entscheidenden Schritt voraus! Nutzen Sie die gigantische Leistungsfähigkeit und Kreativität Ihres Unbewussten. **Der Geist formt die Materie!**  
**Den Geist können Sie genauso trainieren, wie Ihre Muskeln.**



**HypnoCoaching** im Allgemeinen und die darauf basierende **Sportypnose** 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.

Wenn Sie bereit sind, Ihre sportliche Entwicklung in eine erfolgreiche Zukunft zu lenken und der Meinung sind, dass ich Ihnen dabei helfen kann, [rufen Sie mich einfach an](#) und vereinbaren einen Termin!