

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!

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!

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!

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 Ziellanstrebungs- 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 Zielanstrebenprozesses 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 Anstrengungsziels, 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 Schaf 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!

Die LEGAS-Strategie™ ist eine durch das Deutsche Patent- und Markenamt international geschützte Marke. Alle Rechte liegen bei Götz Renartz.