

Hypnose – der andere Weg

- bei Erschöpfung, Stress & Überlastung
 - bei chronischen Schmerzen
 - bei Schlafstörungen



*«Du kennst die Lösung.
Du weißt es nur noch nicht.»*

Milton Erickson

Der andere Weg

Hypnose – gackere ich dann wie ein Huhn?

Als ich damals Hypnose kennenlernte, hatte ich folgende Vorannahmen:

- Ich muss die Kontrolle abgeben, bin ausgeliefert.
- Ich bekomme nichts mit und kann mich später an nichts erinnern.
- Es wird von Aussen etwas suggeriert und mein Inneres setzt das dann unwillentlich um.

Ganz ehrlich – das hat mich reichlich beunruhigt. Und mit diesen Annahmen zurecht. Doch dann lernte ich, was Hypnose ist.

Hypnose ist einfach ein anderer Weg, um in einen äusserst entspannten Zustand zu gelangen. Im Gespräch können in diesem Zustand dann Lösungen spielerisch erkundet werden. Das fand ich dann wiederum fast schon banal – und wenig magisch. Bis ich die Wirkung selbst erlebte...

Das sagen Studien

Umgang mit
Schmerzen:
bei **63%**
verbessert

Umgang mit
Migräne:
63% weniger
Migräne-Tage

Umgang mit
Schlafstörungen:
bei **90%**
verbessert

Umgang mit
Ängsten:
bei **63%**
verbessert

Quellen: Mehr Informationen zu den Quellen stehen auf meiner Website

So wirkt Hypnose – Veränderung ganz leicht

Die Veränderung erfolgt in so genannten Trancezuständen. Als Trance wird ein veränderter Bewusstseinszustand bezeichnet, welcher einfach als eine tiefe und angenehme Entspannung erlebt wird. Dein Zugang zum Unterbewusstsein ist erleichtert, deine Vorstellungskraft erhöht, deine Aufmerksamkeit auf innere Prozesse fokussiert und du bist fähig, intensiv Gefühle zu erleben. Dadurch lassen sich auf leichte und intuitive Weise relativ schnell positive Effekte erreichen.



Jederzeit bewusst und ansprechbar

Im Zustand einer Trance bleibst du die gesamte Zeit über in deinem bewussten Erleben. Hypnose bewirkt keine Ohnmacht oder gar Kontrollverlust, wie uns manche Filme glauben machen. Du bestimmst selbst, wie tief die Trance gehen soll und bist in der Lage, jederzeit bewusst Einfluss zu nehmen. Jede Hypnose ist daher eigentlich eine Selbsthypnose.

Stell dir das Coaching als ein entspanntes Gespräch vor, in welchem deine Intuition sehr kreativ wirkt und deine Selbstheilungskräfte aktiviert sind. Die oft erstaunlichen Effekte schleichen sich danach scheinbar wie von selbst in dein Leben ein.



Die Lösung kommt aus dir.

Hierbei kann Hypnose helfen:



Umgang mit:

- chronischen Schmerzen*, Migräne*
- Schlafproblemen*
- chronische Beschwerden (z.B. Magen- und Darmbeschwerden*, Tinnitus*, Hautprobleme*)
- Stress und Erschöpfungszuständen
- Überlastung
- emotional belastenden Situationen
- Konflikten, innerer Unruhe, Anspannungen
- Emotionsblockaden

*nach ärztlicher Abklärung bzw. begleitender ärztlicher Behandlung

Willst du mehr über Hypnose erfahren?

Ich freue mich von dir zu hören!



«Der Mensch ist ein Wesen
mit der Möglichkeit zu neuen
Wirklichkeiten.»

Aristoteles



Praxis Weggis:
Funkensprühen GmbH
Riedsordstrasse 57
6353 Weggis

Praxis Ebikon:
Coaching-Praxis
Stuben 2
6030 Ebikon

Funkenspruehen-heal.ch
stephanie@funkenspruehen.ch
+41 78 230 0607