



Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie ganz in sich versunken waren und erstaunt bemerkten wie die Zeit vergangen ist?

Sie waren in Trance. Trance ist ein natürlicher Bewusstseinszustand. Mehrmals täglich tauchen Sie in Tagträumen in den Alphazustand ab. Hypnocoaching ist ein gezieltes Nützen von Trance-Zuständen um den eigenen Erfahrungsraum zu öffnen. Mit Hypnocoaching können Sie in einen entspannten Zustand gleiten, und neue Lösungsmöglichkeiten zu einer eingefahrenen Situation erfahren.

Was passiert in einem Hypnocoaching?

Das Hypnocoaching läuft in drei Phasen ab. Nach der Klärung des Ziels, gehen Sie in einen entspannten Zustand. Vielleicht kennen Sie diesen schon oder Sie erfahren ihn neu. In der Bildsprache leite ich Sie durch Ihr inneres Erleben, führe Sie zu Ihren Ressourcen und Möglichkeiten. Dabei passieren ganz phantastische und unerwartete Dinge.

Den Showeffekt, den Sie vielleicht schon im TV gesehen haben, werden Sie nicht erleben. Die Tiefe jedoch schon. Sie werden an die Quelle Ihrer Möglichkeiten geführt und erfahren sich und Ihre Thematik ganz neu. Jeder Mensch hat seinen individuellen Zugang und erfährt die Kraft, die durch ein Hypnocoaching freigesetzt wird, anders. Ich stelle in der dritten Phase sicher, dass dieses neue Erleben in den Alltag integriert und für Sie nutzbar gemacht wird.

Wo wirkt das Hypnocoaching?

Ihre Aufmerksamkeit wechselt vom Beta in den Alphazustand. Sie richten Ihren Blick nach innen, was Ihren Fokus verändert.

Wir können unser Alltagsbewusstsein mit der Spitze eines Eisberges vergleichen. Der grössere Teil unserer Ressourcen ist nicht sichtbar. Im Hypnocoaching lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Tiefe des Eisberges zu dem unbewussten Teil, der vordergründig für uns nicht sichtbar ist. So gelangen wir zu verdrängten Anteilen, zu ungewollten Automatismen, aber auch zu Ihren Ressourcen, Möglichkeiten und Talenten. Sie können diese in Ihr Alltagsbewusstsein transferieren und im Leben integrieren.

Hypnocoaching orientiert sich Ihren Ressourcen, Ihren erweiterten Wahlmöglichkeiten und Lösungen.

Möchten Sie in Ihre Welt der Ressourcen und Wahlmöglichkeiten eintauchen? Gerne begleite ich Sie durch diesen Prozess.

Menschliche Bewusstseinszustände

Die verschiedenen Bewusstseinszustände, die fließend ineinander übergehen.

1 Hz entspricht einer Schwingung/Sek.

Zustand	Hz	Beschreibung
Gamma	30 +	Stress Hektik Angst Blackouts Panik
Beta	13 – 30	Wachsein Tagesbewusstsein Aufmerksam
Alpha	7 – 13	Leichte Meditation Tagtraum Lernphase
Theta	4 – 7	Flow – Zustand Traumzustand Kreativität Hypnose
Delta	0.5 – 4	Tiefschlafzustand

Das sagen Kunden:

„Das Hypnocoaching hat meinen Lernprozess unterstützt und mir neue Möglichkeiten eröffnet.“ *Susanne I.*

„Mein innerer Spannungszustand hat sich deutlich entspannt und ich fühle mich wieder offen und aktiv.“ *Lara Z.*