

## **Selbsthypnose für den Alltag**

Selbstmanagement

# Selbsthypnose für den Alltag

## Selbstmanagement

### Einleitung

Durch die Kraft des Unterbewusstseins das eigene Leben positiv beeinflussen und erfolgreicher und glücklicher gestalten. Mit Selbsthypnose zu mehr Balance, grösserer Ausgeglichenheit sowie mehr Energie gelangen und dadurch zufriedener leben.

### **Selbsthypnose – erwarte nichts, sei offen für alles!**

Hypnose ist nichts Esoterisches oder Okkultes, sondern etwas ganz natürliches. Wir alle kennen diesen Zustand aus unserem Alltag. Es sind solche Momente, in denen wir beispielsweise im Auto unterwegs sind und am Ziel nicht mehr wissen, wie wir dahin gelangt sind oder wenn wir im Kino ganz vertieft in einen Film sind. Durch Selbsthypnose lernst Du, diesen Zustand selbstbestimmt zu erreichen und ihn für Dich positiv zu nutzen. Durch regelmässiges Ausüben und gezieltes Ausüben von Selbsthypnose aktivierst Du eigene Selbstheilungskräfte (Bsp. die Stärkung des Immunsystems). Du kannst Einfluss nehmen auf unbewusste Denkprogramme und Verhaltensmuster. Selbsthypnose ersetzt bei ernsten körperlichen Gebrechen jedoch niemals einen Arzt.

Einsetzbar ist Selbshypnose unter anderem bei:

### **Stress:**

Der heutige Arbeitsalltag ist oftmals von Stress geprägt. Die Selbsthypnose unterstützt hierbei das innere Gleichgewicht zu finden, neue Energien zu tanken und belastende Themen aktiv zu lösen.

Dabei ist Selbsthypnose vergleichbar mit einer tiefen Meditation. Sie ermöglicht uns schnelle Tiefenentspannung. Das vegetative Nervensystem entspannt sich, Körper und Geist «gehen» in einen angenehmen und entspannten Zustand. «Wir schalten für einige Minuten ganz einfach ab» und laden dabei die Batterien neu auf. Im Zustand der Selbsthypnose lösen sich dabei Nebenerscheinungen auf, die durch Stress entstanden sind. Auch Schmerzen können allenfalls gelindert werden.

Blockaden:

Die eigene Einstellung beginnt nicht im Kopf, sie beginnt mit einem Gefühl, welches im Unterbewusstsein seinen Ursprung hat. Durch Selbsthypnose erhältst Du Zugang zu Deinem Unterbewusstsein und kannst dadurch negative Glaubenssätze, innere Blockaden und die Einstellung zu Dir selbst positiv beeinflussen. Dies wirkt wie ein «Booster». Dabei werden geeignete Suggestionen eingesetzt. So lassen sich negative Einstellungen, Gedanken und Emotionen durch persönliche Affirmationen resp. Selbstsuggestionen im Alltag verändern und anders nutzen.

Zusammenfassung

Bei gesunden Menschen wirkt Selbsthypnose als Entschleunigung im hektischen Arbeitsumfeld, als Energiequelle und zur Wiederfindung resp. Erhaltung einer gesunden körperlichen und mentalen Balance.

Lerne durch Selbsthypnose die täglichen Herausforderungen besser und einfacher zu lösen und emotionale und körperliche Zustände positiv zu beeinflussen.

Baue Stress ab, reduzieren Schmerzen und lerne, wie innere Glaubenssätze und sonstige Blockaden selbst verändert werden können.

In einem Tagesworkshop stehen Kurzhypnosen sowie Selbsthypnosen im Fokus. Diese finden sowohl im Sitzen oder Liegen statt. Eine Einleitung zum Thema Hypnose und die Sichtbarkeit des Unterschiedes zur Selbsthypnose werden sowohl theoretisch als auch praktisch aufgezeigt.

Die Teilnehmenden erhalten einen Leitfaden, wie sie Selbsthypnose in der Bewältigung des Alltages einfach und effizient umsetzen und für ihr eigenes Wohlergehen nutzen können.

## **Handlungs- kompetenzen (Ziele)**

Die Teilnehmenden

- kennen den Unterschied zwischen Hypnose und Selbsthypnose
- wissen, wie und wo eine Selbsthypnose ein-/umgesetzt wird
- verfügen über das Wissen, Selbsthypnose zielgerichtet und individuell auf sich zuzuschneiden
- wenden Selbsthypnose als Werkzeug zur Optimierung in Veränderungsprozessen und Stressreduktion sowie Wiedergewinnung von Energien an

## **Inhalte**

Dieser Kurs beinhaltet:

- Grundlagenkenntnisse von Bewusst- und Unbewusstem (Theorie / Alltag)
- Hypnose/Selbsthypnose (SH) (Theorie/Übungen)
- Forschung (Theorie)
- Potentialerkennung durch das Unbewusste/Turbo von Veränderung (Theorie / Umsetzung)
- Verankerung der Selbsthypnose (finde den schnellsten Weg zur SH) (Theorie und Umsetzung)
- Installation der Lichtschaltertechnik (Theorie/prakt. Umsetzung)
- Passende Suggestionen (Theorie/prakt. Umsetzung)
- Visualisierungsmethode in Selbsthypnose (Übung)
- Umgang mit „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen (Theorie/Übung)

## **Methoden/ Arbeitsweisen**

50 % Theorie und 50 % Praxis

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Übungen und Variationen
- Gemeinsame Selbstreflexion nach Lernabschnitten in der Gruppe

**Maximale Gruppengrösse** 12 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe** Für alle interessierten Menschen offen

**Dozent** Franziska Stieger



- Personalleiter KLZ
- CAS "Coaching Advance" IAP ZH
- Mental- und Hypnoseausbildung OMNI
- Motto: «Habe den Mut, deine Erkenntnisse in deinem eigenen Leben anzuwenden und du bekommst Flügel!»  
Jeremy A. White

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach	Bad Zurzach
Kurs	23077	23079
Datum	25. März 2023	13. Oktober 2023
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 220.–	CHF 220.–