

Hypno-Coaching – verbessern Sie Ihr Lebensgefühl

Wie funktioniert Hypnose?

Der Klient oder die Klientin werden bei der Hypnose durch den Hypnotiseur sanft in Trance geführt. Hinter dem Begriff Hypnose oder Trance verbirgt sich ein veränderter Bewusstseinszustand. Dieses hat jedoch nichts mit Magie oder Zauber zu tun. Ganz im Gegenteil! Trance ist ein Zustand den jeder schon einmal im Alltag erfahren hat. Eine Art Tagtraum wie man ihn etwa bei langen Autobahnfahrten, beim Joggen, Walken o.ä. erfährt. Der Blick ist dabei auf nichts Konkretes gerichtet, sondern man träumt gedankenlos vor sich hin.

Unter meiner Anleitung richtet sich Ihre Aufmerksamkeit nach innen, die Vorstellungskraft wird erhöht und die Eindrücke der Außenwelt treten mehr und mehr in den Hintergrund. Sie erscheinen auf einmal unwichtig! Dabei können Sie sich deutlich besser erinnern als im Wachzustand und häufig werden auch die eigenen Gefühle intensiver erlebt.

In diesem Zustand der Trance lassen sich sehr einfach Wege finden unbewältigte Probleme und Blockaden zu lösen.

In eine Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen ist nicht nur absolut risikolos, es ist vor allem ein freiwilliger Vorgang, bei dem der eigene Wille, etwas zu tun oder zu lassen, in keiner Weise eingeschränkt wird.

Meine Tätigkeit als Hypnotiseurin ersetzt nicht die eines Arztes, Psychiaters oder Heilpraktikers. Ich behandle weder Krankheiten noch stelle ich Diagnosen. Als Resultat der Hypnose-Sitzungen wird ein stark verbessertes Lebensgefühl angestrebt, das sich in der Regel auch positiv auf eine evtl. Therapie auswirken kann.

Bei welchen Symptomen hilft Hypno-Coaching?

Mit Hilfe Ihrer eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, die tief in Ihrem Unbewussten aufbewahrt sind werden Sie, nach einem intensiven Vorgespräch mit mir über meine angewendete Technik aufgeklärt. Da es den Rahmen sprengen würde, alle Probleme und Schwierigkeiten aufzuzählen, bekommen Sie eine grobe Aufstellung.

- **Lernschwierigkeiten und/oder Prüfungsangst**
- **Raucher mit dem Wunsch rauchfrei zu leben**
- **Übergewicht – leichter abnehmen**
- **Sporthyypnose zur Leistungssteigerung**
- **Stressreduktion**
- **innerliche Unruhe, Konzentrationsschwäche**
- **mangelndes Selbstbewusstsein**
- **Konfliktbewältigung (im Berufsleben und Privatleben)**
- **phobische Erfahrungen (Spinnen, Mäuse etc.)**
- **Angstpatienten (Zahnarzt, Angst vor Spritzen, etc.)**
- **Lampenfieber (Vortragsangst) u.v.m.**

Wer ist hypnotisierbar?

Grundsätzlich ist jeder Mensch hypnotisierbar, aber nicht gegen seinen Willen, Hypnose setzt Vertrauen zum Behandelnden voraus, und, wenn das Unterbewusstsein dieses Vertrauen nicht erzeugt, ist jeder Hypnoseversuch zum Scheitern verurteilt.

Meine Arbeit mit Ihnen

Mit meiner Arbeit bringe ich Sie auf Ihren persönlichen Weg. Ich kann Sie unterstützen belastende Emotionen loszuwerden. Und Sie können neue Wege finden Altes hinter sich zu lassen.

Der Ablauf einer Sitzung ist sehr individuell, so wie Sie!

Es ist möglich, dass eine Behandlung schon nach einer einzigen (2- oder 4 stündigen) Sitzung vollständig abgeschlossen ist.

Mein persönlicher Wunsch an Sie: Lassen Sie sich begeistern.

Ihre Kerstin Garbe

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Kerstin Garbe Coaching & Consulting

Hypno-Coach und Personal Coach

Tel. 06150- 86 61 55

Mobil: 0173- 65 35 550

kerstin.garbe@coach-garbe.de

www.coach-garbe.de