



## Information zu deinem Hypnose-Coaching

Liebe Klientin, lieber Klient,

ich freue mich, dass du dich entschieden hast, eine der effektivsten und nachhaltigsten Methoden für deine Veränderung zu nutzen. Schön, dass ich dich dabei begleiten darf.

Der Bewusstseinszustand, der in der Hypnose genutzt wird, ist ein alltäglicher Zustand, den dein Gehirn regelmäßig erzeugt.

Umgangssprachlich nennen wir es dösen. Es handelt sich einfach um eine nach innen gewandter Aufmerksamkeit des Gehirns, wie du sie vielleicht aus der Meditation oder einer Achtsamkeitsübung kennst.

Dabei sind bestimmte Hirnbereiche gemeinsam aktiv, die der unbewussten Informationsverarbeitung und Regeneration dienen.

Diesen Bewusstseinszustand nutzen wir im Hypnose-Coaching, um deinem Gehirn für dich günstigere Verhaltens- und Wahrnehmungsstrukturen anzutrainieren.

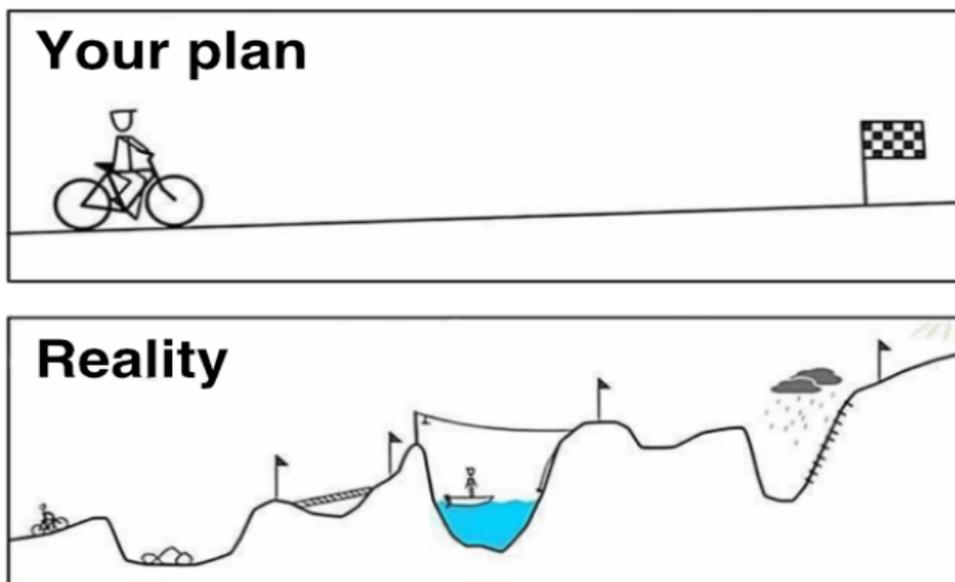
Um deine gewünschte Veränderung noch schneller zu stabilisieren, mach bitte die folgende Übung bis zu unserem nächsten Termin:



1. Nimm dir täglich 20 Minuten Zeit für dich.
2. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sitzen oder liegen kannst.
3. Komm so gut es geht zur Ruhe und konzentriere dich auf dich. Gerade in der ersten Zeit wirst du vielleicht nicht gleich ein wundervolles Gefühl erleben. Das ist völlig ok. Sei neugierig auf das, was da in dir los ist. Versuche es nicht zu bewerten, sondern eher als „ah, interessant“ anzusehen.
4. Schließe deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Versuche dich nicht mehr zu bewegen. Wenn es irgendwo drückt, kitzelt oder krabbelt, nimm es einfach wahr und warte ab, was geschieht.
5. Beginne damit, jeden Körperbereich bewusst wahrzunehmen. Wo liegt der Körper außen auf? Was nimmst du auf der Haut wahr und wie fühlt es sich im Inneren dieses Körperbereiches an? Entspanne jeweils diesen Körperbereich so gut wie möglich, bis du deinen gesamten Körper komplett durchgegangen bist und entspannt bist. Natürlich nur so gut es gerade geht.
6. Nun konzentriere dich auf einen anderen Sinneskanal: Das Hören. Überprüfe genau, was du hören kannst, unterscheide zwischen den einzelnen Geräuschen.
7. Dann stell dir vor, wie der Raum, in dem du dich befindest, aus deinen Augen heraus aussähe. Stell dir den Raum so exakt wie möglich vor. Achte darauf, den Raum wirklich aus den eigenen Augen schauend vorzustellen.
8. Dann versuche einzelne Gerüche zu unterscheiden.
9. Wechsle nun langsam immer wieder durch die einzelnen Sinneskanäle.
10. Nach etwa 20 Minuten kannst du dann beginnen, dich wieder zu bewegen, dich zu strecken und in der Alltagswelt zu orientieren. Gerne kannst du dir dazu ein Klingelsignal stellen.



Noch ein Wort zum Coachingverlauf: Lebendige Prozesse verlaufen nie linear, das heißt, du wirst Schwankungen erleben. Anfangs können Zustände auch durchaus akut werden. Jede Bewegung ist für uns ein gutes Zeichen, das bedeutet, dass wir gute Möglichkeiten zur Veränderung haben.



Die allerwichtigsten Punkte für deinen Coachingerfolg sind dein Vertrauen in mich und unsere Zusammenarbeit sowie dein Wille zur Veränderung, der bedingt, dass du an unserem Projekt arbeitest und auch Veränderungen in deinem alltäglichen Leben angehst.

Die Coachingveränderungen müssen immer stabilisiert werden. Daher ist es sinnvoll, solange Sitzungen zu machen und zuhause zu üben, bis alle Coachingerfolge einige Wochen oder Monate stabil sind.

Auf eine gute Zusammenarbeit!