



Özlem Schwarzenhölzer

Heilpraktikerin

HYPNOSE THERAPIE

95 % dessen, was wir tagtäglich tun, bestimmt und lenkt unser Unterbewusstsein - automatische „Programme“ und erlernte Verhaltensmuster werden abgespult. Lediglich 5 % nehmen wir bewusst wahr und entscheiden mit unserem Kopf. Und das ist prinzipiell auch in Ordnung, denn sonst könnten wir nicht so schnell handeln und müssten jedes Mal überlegen wie wir einen Fuß vor den anderen setzen wenn wir laufen wollen. Allerdings tragen wir oftmals Programme und Muster tief in unserem Unterbewusstsein mit uns herum, die uns nicht mehr helfen oder sogar hinderlich sind.

Über die Hypnotherapie haben wir die Möglichkeit innerhalb einer oder mehrerer Hypnose-Sitzungen ein „Erinnerungsmuster im Unterbewusstsein“ neu zu verankern. Innerhalb des Trance-Zustands in Entspannung ist es möglich, erlernte Verhaltensmuster in anderem Licht zu betrachten und neu zu bewerten. Desweiteren lassen sich oftmals die Ursachen für die hinderlichen Verhaltensmuster auffinden. Als Hypnotherapeuten haben wir die verantwortungsvolle Aufgabe, neue positive Anker im Unterbewusstsein des Klienten zu setzen und Verhaltensmuster neu zu definieren.

Hypnose-Sitzungen bei:

- Prüfungsangst
- Ängste
- Depression
- Burnout/drohender Burnout/Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen/Innere Unruhe