

ÄNGSTE

Stellen Sie sich einmal vor, frei und unbeschwert ein **Flugzeug** besteigen zu können.

Stellen Sie sich einmal vor, mit Freude in eine **Prüfungssituation** gehen zu können und viel erfolgreicher zu sein.

Stellen Sie sich einmal vor, wie es sich anfühlen könnte, nie mehr **Lampenfieber** zu haben

Stellen Sie sich einmal vor, wie befreiend es ist, wenn Ihnen Spinnen, Schlangen, Hunde oder sogar **Zahnarztbesuche** egal sind.

Ein Leben ohne spezielle Ängste genießen.

PANIKATACKEN

Wir wissen nicht woran Sie es zuerst bemerken werden, dass Ihr Leben angenehmer und einfacher geworden ist, weil Sie aus dem Gefängnis der unerklärlichen Ängste entkommen sind. Wir sind uns aber sicher, dass es sich gut anfühlen wird für Sie.

Ein Leben voller Freiheit und Sicherheit leben können

MEINE BASIS:

Ich habe viele Jahre Erfahrung in der Arbeit mit und für Menschen, besonders in der Arbeit mit seelisch und körperlich schwer betroffenen Menschen

Das war der Anlass für eine solide Ausbildung in den Bereichen Stressmanagement, Coaching und Hypnose.

Ich bin zertifizierter Hypnose-Master.



Ihr Kontakt zu mir:

Magdalena Koppe

Lauenburger Landstraße 11
21039 Börnsen

Telefon: 040 21996341

mobil: 0162 9384597

www.hypnose-kompetenz-hamburg.de

Email: info@hypnose-kompetenz-hamburg.de



Hypnose – was ist das eigentlich?

Hypnose ist wissenschaftlich anerkannt

- Der „Beirat Psychotherapie“ stellte in seinem Gutachten 2006 fest, dass Hypnose als wissenschaftlich anerkannt gilt.
- Die "American Psychological Association" erkannte die Wirksamkeit der Hypnose bereits 1960 an.
- Die „British Medical Association“ sprach bereits 1955 die Anerkennung für Schmerzanalyse und Neurosen aus.

Mit Hilfe von Hypnose können Sie Veränderungen viel schneller und einfacher umsetzen, als mit der reinen Willenskraft.

Hypnose ist ein Werkzeug, mit dem ein angenehmer Zustand der Entspannung hergestellt wird – die Trance.

Dieser wundervolle Zustand der Entspannung bietet die Möglichkeit zu einer besonders guten Kommunikation mit dem Unbewussten.

Fragen zur Hypnose

Verliere ich während der Hypnose die Kontrolle?

Nein. Die Trance der Hypnose ist nicht mit einer Ohnmacht zu vergleichen. Es ist ein Zustand, in dem Sie sich je nach der Tiefe der Entspannung besonders wach und lebendig fühlen.

Sage ich alles, wonach man mich fragt, auch wenn ich es nicht sagen möchte?

Nein. Wenn Sie ein Geheimnis für sich behalten wollen, werden Sie dieses auch nicht in der Trance verraten.

Mache ich in der Hypnose alles, was Sie mir sagen?

Nein, in der Trance sind alle Sinne aktiv und deshalb werden Sie nichts tun, was gegen Ihre Moral oder Ihre innere Einstellung verstößt.

Wie kann ich mir den Ablauf einer Hypnosesitzung vorstellen?

Jede Hypnosesitzung beginnt mit dem persönlichen Gespräch, in welchem wir Ihre Ziele und Motivation klären.

Im zweiten Teil werden Sie mit Hilfe der Hypnose ein wunderbares Gefühl der Entspannung erleben und wir arbeiten mit Hilfe von Suggestionen und Ihrem Unbewussten an der Verwirklichung Ihrer Ziele.

RAUCHERENTWÖHNUNG

Wie gut würde es sich anfühlen, wenn Sie einfach „Nein danke“ sagen könnten, wenn Ihnen eine Zigarette angeboten wird, weil Sie die Freiheit hätten, alle Situationen, in denen Sie jetzt rauchen, auch ohne Zigarette zu genießen. Hypnose unterstützt Sie, Ihr Ziel

Leben ohne Zigarette

auf angenehme und einfache Art zu erreichen.

WUNSCHGEWICHT

Wie wäre es wohl, wenn Sie genau spüren, dass Sie satt sind.

Wenn Sie frei entscheiden könnten, was Sie essen, weil Sie frei sind von dem unerklärlichen Verlangen mehr und mehr essen zu müssen.

Das führt vielleicht dazu, dass die Lieblingshose, das Lieblingskleid wieder passt und Sie stolz vor dem Spiegel stehen.

Ein Leben in Gesundheit und Wohlbefinden stolz genießen können