



## Selbsthypnose

Die sogenannte Fremdhypnose deckt ein grosses Feld der Hypnose ab. Ein Therapeut unterstützt und begleitet den Klienten bei seinem Wechsel von aussen nach innen. Aber: eigentlich ist es auch Selbsthypnose, wenn Sie sich von Ihrem Therapeuten hypnotisieren lassen.

Die Selbsthypnose bezeichnet das Vorgehen, mit welchem man selbst Handelnder (Anleiter) als auch der Hypnotisierte ist, vergleichbar mit einem Regisseur eines Films, welcher zugleich Hauptdarsteller ist. Mit Selbsthypnose ist nicht alles möglich, gewisse Aspekte und Möglichkeiten kann man nicht selbst durchführen, jedoch bietet sie eine Möglichkeit, welche Sie bei Bedarf jederzeit selbst anwenden und nutzen können. Heilungsprozesse können dadurch unterstützt und beschleunigt werden, Sie erreichen Ziele einfacher und effizienter, nachteilige Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle, Muster und Gewohnheiten werden aufgelöst und es fällt Ihnen ganz allgemein leichter, sich zu entspannen.

Die Selbsthypnose gibt Ihnen die Möglichkeit, selbst etwas für sich tun zu können. Zusätzlich wird der Prozess ihrer Hypnosetherapie unterstützt.

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und liegen in den eigenen Händen. Selbsthypnose gibt ihnen mehr Kompetenz, bereichert das Leben und erweitert die Möglichkeiten.

Bei Interesse lernen Sie die Selbsthypnose im Rahmen der Einzelsitzungen. Gern gebe ich Ihnen mehr Auskunft darüber.

**"Nichts ändert sich, ausser ich ändere mich,  
alles ändert sich, sobald ich mich verändere."**

Unbekannt