

## Hypnocoaching - Die Kraft des Unbewussten

---

Hypnocoaching bedient sich der Methoden der modernen Hypnotherapie nach H. Milton Erickson und klassischen Entspannungstechniken.

Durch innere Prozesse wird eine bisherige Problemfokussierung durch eine neue lösungsfokussierende Herangehensweise ersetzt. Eigene, zum Teil schlummernde Fähigkeiten kommen ins Bewusstsein. Diese freigelegten Ressourcen unterstützen Sie dabei, berufliche und persönliche Ziele und Wünsche zu erreichen.

Zahlreiche Studien konnten belegen, dass die moderne Hypnotherapie psychosomatische Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, Rückenschmerzen deutlich reduzieren. Ebenso sind rasche Erfolge bei der individuellen Persönlichkeitsentwicklung zu verzeichnen, z.B. bei Konfliktlösungen, in Entscheidungssituationen, bei Prüfungs- und Präsentationsängsten und im Umgang mit Stress und Überforderung.

Im Hypnocoaching findet das vielfältige Potential des Unbewussten eine besondere Berücksichtigung. Als Unbewusstes wird die Gesamtheit von Wissen, das jedem Menschen aus seiner Biographie und seinen Erfahrungen zur Verfügung steht, bezeichnet. Es wird in die gemeinsame Arbeit eingebunden und als wichtiger Informant für die Lösungen von aktuellen Problemen genutzt. Diese Methode, die das Bewusste und Unbewusste einlädt, enger zusammen zu arbeiten, findet in einem entspannten Zustand statt, den man auch als Trance bezeichnen kann. Ein natürlicher Zustand, der dazu dient, sich auf eine Fragestellung zu konzentrieren. Körper und Geist werden ruhiger. Jeder Mensch kennt das Gefühl der Trance aus dem Alltag, ohne es bewusst wahr zu nehmen. Wir befinden uns manchmal in Tagträumen oder fahren im Auto zur Arbeit und stellen hinterher fest, dass unser Körper in der letzten halben Stunde unser Auto zum Ziel gebracht hat – die Gedanken waren mit anderen Dingen beschäftigt.

Das Besondere im Hypnocoaching ist, dass lebendige Vorstellungen entstehen, die adäquate Lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Sie wirken tiefer und nachhaltiger als logisch durchdachte Ideen.

### **Vorgehen:**

- Sie legen Ihre Ziele fest
- entspannen sich
- konzentrieren sich auf das, was gerade in dem Moment geschieht
- bekommen neue Impulse für Ihre Fragestellungen
- legen Ihre Lösungsschritte fest