

Positive Psychologie & Tiefenentspannung

ein anderer Weg

- bei Erschöpfung, Stress + Überlastung
 - bei chronischen Schmerzen
 - bei Schlafstörungen
- bei Sorgen, Ängsten + Grübeln



*«Du kennst die Lösung.
Du weißt es nur noch nicht.»*

Milton Erickson

Der andere Weg

Tiefenentspannung mit Hypnose – gackere ich dann wie ein Huhn?

Als ich damals Hypnose kennenlernte, hatte ich folgende Vorannahmen:

- Ich muss die Kontrolle abgeben, bin ausgeliefert.
- Ich bekomme nichts mit und kann mich später an nichts erinnern.
- Es wird von Aussen etwas suggeriert und mein Inneres setzt das dann unwillentlich um.

Ganz ehrlich – das hat mich reichlich beunruhigt. Und mit diesen Annahmen zurecht. Doch dann lernte ich, was Hypnose ist.

Hypnose ist einfach nur ein möglicher Weg, um in einen äusserst entspannten Zustand zu gelangen. Im Gespräch können in diesem Zustand dann Lösungen leicht und frei erkundet werden. Das fand ich dann wiederum fast schon banal – und wenig magisch. Bis ich die Wirkung selbst erlebte...

Das sagen Hypnose-Studien

Umgang mit
Schmerzen:
bei **63%**
verbessert

Umgang mit
Migräne:
63% weniger
Migräne-Tage

Umgang mit
Schlafstörungen:
bei
90%verbessert

Umgang mit
Ängsten:
bei **63%**
verbessert

Quellen: Mehr Informationen zu den Quellen stehen auf meiner Website

So wirkt Hypnose – Veränderung ganz leicht

Die Veränderung erfolgt in so genannten Trancezuständen. Als Trance wird ein veränderter Bewusstseinszustand bezeichnet, welcher einfach als eine tiefe und angenehme Entspannung erlebt wird. Dein Zugang zum Unterbewusstsein ist erleichtert, deine Vorstellungskraft erhöht, deine Aufmerksamkeit auf innere Prozesse fokussiert und du bist fähig, intensiv Gefühle zu erleben. Dadurch lassen sich auf leichte und intuitive Weise relativ schnell positive Effekte erreichen. Stell dir das Coaching als ein entspanntes Gespräch vor.

 Die Lösung kommt aus dir.



Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein Bereich der Psychologie, der sich auf die Förderung des Wohlbefindens, der Stärken und des persönlichen Wachstums konzentriert. Statt sich ausschliesslich auf die Behandlung von Problemen und Krankheiten zu konzentrieren, zielt die Positive Psychologie darauf ab, das Beste im Menschen zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern.

Als Wegweiser zum Wohlbefinden dient uns genau dein Symptom. In der Symptomatik unseres Körpers liegt die verborgene Sprache unerkannter Bedürfnisse. Jedes Symptom birgt eine subtile Botschaft, die es zu entschlüsseln gilt. Als intelligente Körperhinweise erinnern sie uns daran, unsere Bedürfnisse zu verstehen und zu erfüllen.

 „Auch Stärken stärken schwächt Schwächen.“

Michael Tomoff

Wirkungsbereiche:



Umgang mit:

- chronischen Schmerzen*, Migräne*
- Schlafproblemen*
- chronische Beschwerden (z.B. Magen- und Darmbeschwerden*, Tinnitus*, Hautprobleme*)
- Stress und Erschöpfungszuständen
- Überlastung, Grübeln
- emotional belastenden Situationen
- Konflikten, innerer Unruhe, Anspannungen
- Emotionsblockaden, Ängsten, Sorgen

*nach ärztlicher Abklärung bzw. begleitender ärztlicher Behandlung

Möchtest du mehr über die Verbindung von Positiver Psychologie und Tiefentspannung erfahren?

Ich freue mich von dir zu hören!
Schön, dass es dich gibt.
Stephanie



*„Die grösste Entdeckung meiner Generation ist,
dass ein Mensch seine Zukunft ändern kann,
indem er seine Einstellung ändert.“*

William James



Seelenselbst
by Stephanie Konkol
Stuben 2
6030 Ebikon

Praxis Weggis:
Funkensprühen GmbH
Riedsordstrasse 57
6353 Weggis

seelenselbst.ch
stephanie@seelenselbst.ch
+41 78 230 0607

