

# Selbsthypnose lernen

**Ausbildungsleiter:** Jörg M. Maier

**Firma:**

Sendlinger Tor Platz 8 / III.Stock

D-80336 München

Tel: +49-89-15 90 34 55

Email: [info@hypnosearbeit.de](mailto:info@hypnosearbeit.de)

Web: [www.hypnosearbeit.de](http://www.hypnosearbeit.de)

Wollten Sie immer schon Hypnose bei sich selbst anwenden ohne dafür zu irgendwelchen Anbietern zu gehen?

Wollen Sie die Lösungen aus der Hypnosesession selbständig vertiefen und festigen können?

Dann können Sie dies nach diesem Seminar in nur vier Einheiten.

Das Besondere: Hypnosearbeit trainiert Sie in und durch Hypnose, in wenigen Sekunden selbständig in Somnambulismus (tiefe Hypnose) zu gehen. Dieses Können geht über das hinaus, was Sie aus Büchern oder CDs erfahren können. Denn anstatt sich dem Klang und den Worten von Tonträgern oder Skripten anzuvertrauen, lernen Sie die Selbsthypnose in Hypnose selbst.

**Das Besondere:**

Die vier Einheiten sind sowohl für Gruppen als auch im Einzel-Setting mit persönlicher Terminabsprache möglich.

**Inhalte von Selbsthypnose lernen:**

- **Natur der Hypnose**  
Erklärung wie & warum Hypnose funktioniert
- **Kritischer Faktor (KF) - wie umgehen?**  
Der KF hindert uns daran in die Hypnose zu gehen. Wie umgehen wir diesen Filter, wie erleben wir im täglichen Leben wie dieser umgangen wird und was und wer sonst kann den KF umgehen; was geschieht wenn der KF erfolgreich umgangen wurde
- **Struktur von positiven Suggestionen**  
Hier erlernen Sie wie man eine Suggestion aufbaut, sie korrekt und zielgerichtet anwendet, welche Form von Suggestionen zu vermeiden sind und wie diese definitiv Fuß fassen können im Unterbewusstsein
- **Die 4 Einstellungen gegenüber einer Suggestion**  
Welches sind diese 4 Einstellungen, warum ist es wichtig, dass ich den Klienten darüber aufkläre, welche führen zum Erfolg, welche nicht
- **Vorsichtsmassnahmen, Selbstschutz für Zuhause**  
Es gibt ein paar wenige wichtige Punkte auf welche man achten sollte, wenn man sich selbst hypnotisiert. Die Relevanz dieser Punkte erlernen Sie ebenfalls und können diese dann zum eigenen Schutze auch korrekt anwenden. Sie erlernen auch was Sie definitiv nicht tun dürfen.
- **Ziele für sich entwickeln**  
Ausarbeiten von Zielen für sich selbst. Ist und Soll Zustand erarbeiten

- **Training**

In jeder der vier Einheiten lernen und vertiefen Sie die Elemente in Hypnose. Dies gewährleistet eine tiefe Verankerung des Gelernten, wie es mit herkömmlichen Methoden nicht erreicht werden kann.

### **Voraussetzung:**

Die vier Einheiten bauen aufeinander auf. Entsprechend ist es notwendig, die Termine wahrzunehmen. Ebenso ist es unerlässlich außerhalb der Termine das jeweils Gelernte zu trainieren.

### **Investition:**

400.- Euro, zahlbar bis vier Tage vor dem Ersttermin.