

PROBLEME UND BLOCKADEN LÖSEN MIT HYPNOSE

Hypnose (abgeleitet vom griechischen Gott des Schlafes Hypnos) ist ein natürlicher Zustand und beruht auf der Fähigkeit des Gehirns, seine Aktivität situationsgerecht zu steuern, so dass bestimmte Bereiche hoch aktiv sind, während andere Bereiche in ihrer Aktivität heruntergeregelt werden.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass gerade einmal 10% unserer Wahrnehmung bewusst stattfinden. Hypnose arbeitet mit den enormen 90% des Unterbewussten. Alles, was in unserem Leben passiert, wird in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Das betrifft sowohl die angenehmen Erfahrungen, aber auch das Erleben von Ablehnung, Misserfolg oder tiefe Verletzungen, die uns zugefügt wurden.

Diese Erinnerungen (ob nun bewusst oder unbewusst) können sehr stark blockieren und uns daran hindern, genau das Leben zu führen, das wir uns eigentlich wünschen.

Hypnose kann dabei helfen, diese Blockaden aufzuspüren und aufzulösen. Wie kann das gehen? In der Hypnose erfolgt das Aufspüren und Lösen von Blockaden weniger rational analysie-

rend und reflektierend, sondern eher ganzheitlich, bildhaft und intuitiv. Wenn unsere „Filterinstanzen“ und die linke Seite unseres Gehirns auf Standby gehen, kann unsere rechte, für Kreativität und Verhaltensmuster zuständige Gehirnhälfte freier agieren.

So können wir uns unverstellt und unvoreingenommen auf neue Gedanken, Inspirationen und Suggestionen einlassen und negative oder schädliche Glaubenssätze und Überzeugungen überprüfen und loslassen. Unbewusste oder bislang ungenutzte Ressourcen können so aktiviert werden.

Mit der Hypnose gibt es nicht nur eine erholsame Entspannung für Körper und Geist, sondern wir finden gemeinsam in Ihrem Unterbewusstsein den Ursprung Ihres Problems. Dieser wird bewusst gemacht und kann somit aufgelöst bzw. in etwas Neutrales oder sogar Positives transformiert werden. Wir setzen also gemeinsam dort an, wo das Problem entstanden ist und kaschieren nicht nur die wahrgenommenen Symptome.

"In Deinem Inneren ist eine Quelle, die nie versiegt, wenn Du nur zu graben verstehst." Quelle: Yvonne Volkmar



Yvonne Volkmar, M.Sc.

Praxis für Psychotherapie & Coaching

nach dem Heilpraktikergesetz

- ✓ Hypnosetherapie
- ✓ Gesprächstherapie
- ✓ Traumatherapie
- ✓ Energetische Psychotherapie
- ✓ Systemisches Coaching
- ✓ Aromatherapie



Horn-Westerwinkel 10 • 59387 Ascheberg-Herbern • Mobil: 0176 6209 7942
info@ppc-westerwinkel.de • www.ppc-westerwinkel.de