

Workshop: Selbsthypnose

Wenn Sie eine effektive Möglichkeit haben wollen, Veränderungen nachhaltig selbst zu erreichen.



Der Coaching-Faktor

Thema

Die Hypnose ist als ein bewährtes Instrument zur Erzielung nachhaltiger Veränderungen bekannt. Klassisch wird der Klient von einem Hypnotiseur in einen Trancezustand versetzt, in dem durch geeignete Suggestionen oder bildhafte Vorstellungen die gewünschten Veränderungen unter Umgehung des rationalen Verstands etabliert werden.

Aber kann man sich selbst hypnotisieren? Ja, man kann; und Selbsthypnose ist eine ebenso bewährte Methode wie die klassische Hypnose – und sie ist bei richtiger Anwendung auch ebenso effektiv.

Ziele

In diesem Workshop arbeiten Sie zunächst daran, Ihre Ziele geeignet zu formulieren. Ihre Ziele sind die Grundlage für Suggestionen – und damit die Voraussetzung für erfolgreiche Selbsthypnose.

Die Arbeit an Ihren Zielen und Suggestionen wird natürlich durch die Workshopleitung unterstützt. Die Gruppe der anderen Workshopteilnehmer bietet zusätzliche Reflektionsmöglichkeiten.

Das Herzstück des Workshops ist natürlich der Weg in den Trancezustand. Sie erfahren, welche einfachen Wege es gibt, diesen Trancezustand selbst herzustellen. Selbstverständlich gibt es genügend Zeit, Ihr bevorzugtes Verfahren zu üben.

Am Ende des Workshops haben Sie sich alle Bausteine erarbeitet, um Selbsthypnose effektiv anzuwenden. Sie können ein mäch-

tiges Werkzeug nutzen, um Veränderungen gezielt herbeizuführen.

Ihr Nutzen

Im Workshop erfahren Sie

- ✓ was Hypnose ist und wo Sie Trancezustände schon erlebt haben
- ✓ wie Ziele sorgfältig gewählt und beschrieben werden können
- ✓ welchen Kriterien Suggestionen genügen sollten, damit sie wirklich funktionieren
- ✓ wie Sie Suggestionen mit allen Sinnen erlebbar machen
- ✓ wie Sie selbst in sehr kurzer Zeit willentlich einen Trancezustand herbeiführen können
- ✓ wie Sie die Tranceinduktion und Ihre Suggestionen oder Ihr Zielbild zu einem Ablauf verschmelzen

Wichtiger Hinweis

Der hier angebotene Workshop stellt keine ärztliche oder therapeutische Maßnahme dar. Weder wird im Workshop eine Diagnose erstellt, noch ist das Ziel des Workshops "Heilung" oder "Linderung". Der Workshop versteht sich als Beratungsleistung für körperlich und psychisch gesunde Personen. Die Teilnahme ist daher nur bei körperlicher und geistiger Gesundheit möglich. Bitte stellen Sie vor der Anmeldung zu diesem Workshop durch geeignete Maßnahmen sicher, körperlich sowie geistig gesund zu sein.



Ihr Trainer



Uwe Mock, Jahrgang 1969

- ✓ Diplom-Mathematiker
- ✓ seit 1995 tätig als Berater, Coach und Trainer
- ✓ Fortbildungen u.a. in Transaktionsanalyse, Hypnose, Outdoor-Pädagogik, Moderation und Gewaltfreier Kommunikation
- ✓ als Coach mehrfach zertifiziert
 - Master Coach (Verbandszertifikat)
 - Coach ICI (internationales Verbandszertifikat)
 - Konflikt-Coach
 - Team-Coach
 - Hypnose-Coach
- ✓ Mitglied diverser Netzwerke
 - Coaching-Netzwerk Südwest
 - Netzwerk Bewegendes Coaching
 - Netzwerk Coaching & Training
- ✓ Siegel des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.

Feedback meiner Teilnehmer

"Sympathische Art, gute Vortragsweise, kein Lerndruck. Gute Atmosphäre!"

"Übergreifendes Wissen vorhanden!"

"Dank an Herrn Mock für gute Führung des Kurses."

"Herr Mock ging individuell auf die Bedürfnisse, Anforderungen und Fragen der Teilnehmer ein. Er zeichnet sich durch große fachliche und soziale Kompetenz aus!"

"Der Seminarleiter versteht es, auf Menschen zuzugehen und selbst schwierige Themen verständlich zu erklären."

"Prima Trainer, idealer Trainingsaufbau."