

# ARBEIT UND HYPNOSE

## ÜBERSICHT

### HYPNOSE-WORKSHOP

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 4, höchstens 20 Personen.

**Preis:** 45 Euro / Person für 150 Minuten. Für Gruppen ist der Preis verhandelbar.

**Raumvoraussetzungen:** Für alle Teilnehmenden sollten Stühle vorhanden sein. Eine Tafel / Flipchart o.ä. sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Sollten Sie keinen Raum zur Verfügung haben, kann ich mich gerne um einen geeigneten Raum kümmern. Die Raummiete wird dann gesondert in Rechnung gestellt.

### HYPNOTISCHE ENTSPANNUNG IN DER MITTAGSPAUSE

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 4, höchstens 20 Personen.

**Preis:** 8 Euro / Person für 30 Minuten. Für Gruppen ist der Preis verhandelbar.

**Raumvoraussetzungen:** Für alle Teilnehmenden sollten Stühle vorhanden sein.

Sollten Sie keinen Raum zur Verfügung haben, kann ich mich gerne um einen geeigneten Raum kümmern. Die Raummiete wird dann gesondert in Rechnung gestellt.

### HYPNOSE - EINZELSITZUNGEN

**Preise für Einzelhypnose:** Erstsitzung 150 Minuten / 150 Euro. Folgesitzung 90 min / 120 Euro, 60 min / 80 Euro.

**Raumvoraussetzung:** geschlossener Raum mit zwei bequemen Sitzgelegenheiten.

## HYPNOSE - WORKSHOP

Der Hypnose Workshop ist mein Schnupper-Angebot für diejenigen, die wissen möchten, wie man die Hypnose in unterschiedlichen Bereichen wirkungsvoll einsetzen kann – zum Beispiel zur Steigerung der Arbeits-Motivation oder auch zur Stressbewältigung.

### **Selbsthypnose lernen, um auch in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.**

Die Anleitung zur Selbsthypnose ist im Hypnose-Workshop inbegriffen, sodass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss in der Lage sind, Stressmomente schnell selbst in den Griff zu bekommen und ihren „Werkzeugkasten zum Meistern schwieriger Situationen“ immer dabei haben.

Im Zeitraum von 2 ½ Stunden gebe ich einen Einblick, wie mit Hypnose gearbeitet wird, und führe die Teilnehmenden in die Selbsthypnose ein. Alle Anwesenden erfahren, wie sich der hypnotische Trancezustand anfühlt. Wir visualisieren gemeinsam, machen kleine Partnerübungen und lassen uns überraschen, wie wenig es eigentlich braucht, um viel zu bewirken.

### **Wichtig ist mir, dass alle Teilnehmenden viel Spaß dabei haben!**

Der Hypnose-Workshop umfasst

- 2-3 gemeinsame praktische Übungen zum Einsatz der eigenen Gedankenkräfte
- eine kurze angeleitete Meditation als Visualisierungsübung
- eine längere angeleitete Fantasiereise in der hypnotischen Trance
- die Einführung in die Selbsthypnose inklusive Anleitung als Schriftstück zum Mitnehmen
- theoretische Hintergründe und Basiswissen zum Thema Hypnose

Selbstverständlich bleibt auch Raum für persönliche Fragen zur Hypnose.

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 4, höchstens 20 Personen.

**Preis:** 45 Euro / Person für 150 Minuten. Für Gruppen ist der Preis verhandelbar.

**Raumvoraussetzungen:** Für alle Teilnehmenden sollten Stühle vorhanden sein. Eine Tafel / Flipchart o.ä. sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Sollten Sie keinen Raum zur Verfügung haben, kann ich mich gerne um einen geeigneten Raum kümmern. Die Raummiete wird dann gesondert in Rechnung gestellt.

# HYPNOTISCHE ENTSPANNUNG IN DER MITTAGSPAUSE

Die „Hypnotische Entspannung in der Mittagspause“ ist mein regelmäßiges Angebot für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, die sich innerhalb kürzester Zeit maximal erholen wollen, um mit frischer Energie zur Arbeit zurückzukehren.

## **Resilienz am Arbeitsplatz**

Entspannung im Arbeitsalltag ist wichtig, um gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Sportangebote, Massagen gegen Verspannung, Spazieren gehen... das alles hilft, fit zu bleiben und dem Körper wieder Schwung und Energie zu geben.

Doch nicht nur der Körper braucht ab und an eine Auszeit. Oftmals sind wir in unseren Gedanken noch immer bei der Arbeit, während wir uns draußen beim Spaziergang eigentlich erholen wollen. Abschalten in Gedanken fällt uns oft schwer, solange bestimmte Arbeitsprozesse noch nicht abgeschlossen sind. Wenn wir es aber nicht schaffen, gedanklich abzuschalten, wird sich auch die Erholung nicht einstellen. Stress und Unruhe sind häufig die Folge.

## **Eine kurze Auszeit - 30 Minuten in Gedanken reisen**

Die „Hypnotische Entspannung in der Mittagspause“ bedeutet eine regelmäßige Auszeit für das Gedankenkarussell und führt gleichzeitig zu Wohlbefinden und körperlicher Entspannung. Die Teilnehmenden können in der Mittagspause komplett abschalten und neue Kraft tanken – innerhalb nur 30 Minuten! Dieser kurze Zeitrahmen ermöglicht ihnen auch, noch in Ruhe etwas zu essen und pünktlich zur Arbeit zurück zu sein.

## **Ist es tatsächlich möglich, in so kurzer Zeit zu entspannen? Ja, das ist möglich!**

Stellen Sie es sich so vor: ich führe alle Anwesenden gleichzeitig in eine leichte Trance und wir gehen auf eine wunderbare Reise in Gedanken. Die Teilnehmenden hören einfach zu. Ich führe sie dahin, wo sie am besten abschalten können. Sie gönnen sich das Nichtstun-Müssen und tauchen einfach ab. Nach dieser Reise werden sich alle erfrischt fühlen und mit neuer Energie in ihr Tagwerk zurückkehren.

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 4, höchstens 20 Personen.

**Preis:** 8 Euro / Person für 30 Minuten. Für Gruppen ist der Preis verhandelbar.

**Raumvoraussetzungen:** Für alle Teilnehmenden sollten Stühle vorhanden sein.

Sollten Sie keinen Raum zur Verfügung haben, kann ich mich gerne um einen geeigneten Raum kümmern. Die Raummiete wird dann gesondert in Rechnung gestellt.

## HYPNOSE – EINZELSITZUNGEN

Jeder Mensch stößt immer wieder an persönliche Grenzen – auch und gerade im Job. Wir alle haben im Lauf unseres Lebens unterschiedliche Erfahrungen gemacht und vielleicht die eine oder andere Angst oder Unmut entwickelt. Das ist völlig normal. Wir leben alle damit und kommen in der Regel auch gut zurecht.

**Schwierig wird es, wenn Leidensdruck entsteht. Wenn Ängste zum Beispiel die berufliche Weiterentwicklung bremsen oder gar unmöglich machen.**

Das kann schnell passieren - manche Aufgabe liegt dem einen oder anderen nicht und wird vielleicht nur mit innerer Unruhe und Magenschmerzen bewältigt. Unerfahrenheit oder gar eine schlechte Erfahrung können zu Unsicherheit und Nervosität führen – manchmal sogar bis hin zu Handlungsunfähigkeit.

So freut sich nicht jeder darauf, vor vielen Menschen eine Rede zu halten oder gar eine Führungsrolle zu übernehmen. Hektisches Agieren, Fehler durch Anspannung, Schreibblockaden – all das kann entstehen, wenn man sich unter Druck fühlt. Manchmal ist es auch einfach nicht möglich, dem ein oder anderen Menschen aus dem Weg zu gehen, mit dem man nicht gut klar kommt – und sei es der eigene Chef.

**Hypnose hilft bei der Bewältigung dessen, was einen am Fortkommen hindert.**

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das es ermöglicht, auf die eigenen Ressourcen zuzugreifen. Persönliches Erfahrungswissen kann erschlossen und reaktiviert werden. Hypnose ermöglicht auch, Ängste zu mildern oder sogar gänzlich zum Verschwinden zu bringen. Mit Hypnose kann man der Ursache eines Problems nicht nur auf den Grund gehen, sondern auch die Lösung finden, die für die jeweilige Person umsetzbar ist.

**Lösungsorientierte Ansätze zu finden steht dabei immer im Mittelpunkt.**

Dem einen hilft es, die gefürchtete Vortrags-Situation vorab zu visualisieren und damit die kommende Herausforderung im Vorfeld bereits zu bewältigen. Ein anderer versteht nach einem imaginären Rollentausch vielleicht besser, warum der Schreibtischkollege so handelt wie er handelt und kann aus diesem Wissen heraus die Beziehung verändern. Manch einer nutzt Hypnose dazu, Strategien für sein Unternehmen zu entwickeln, in unterschiedliche Zukunftsszenarien vorzufühlen, um Hilfe bei Entscheidungsprozessen zu haben.

Hier sind den Szenarien keine Grenzen gesetzt. Sprechen Sie mich einfach an.

**Preise für Einzelhypnose:** Erstsitzung 150 Minuten / 150 Euro. Folgesitzung 90 min / 120 Euro, 60 min / 80 Euro.

**Raumvoraussetzung:** geschlossener Raum mit zwei bequemen Sitzgelegenheiten.