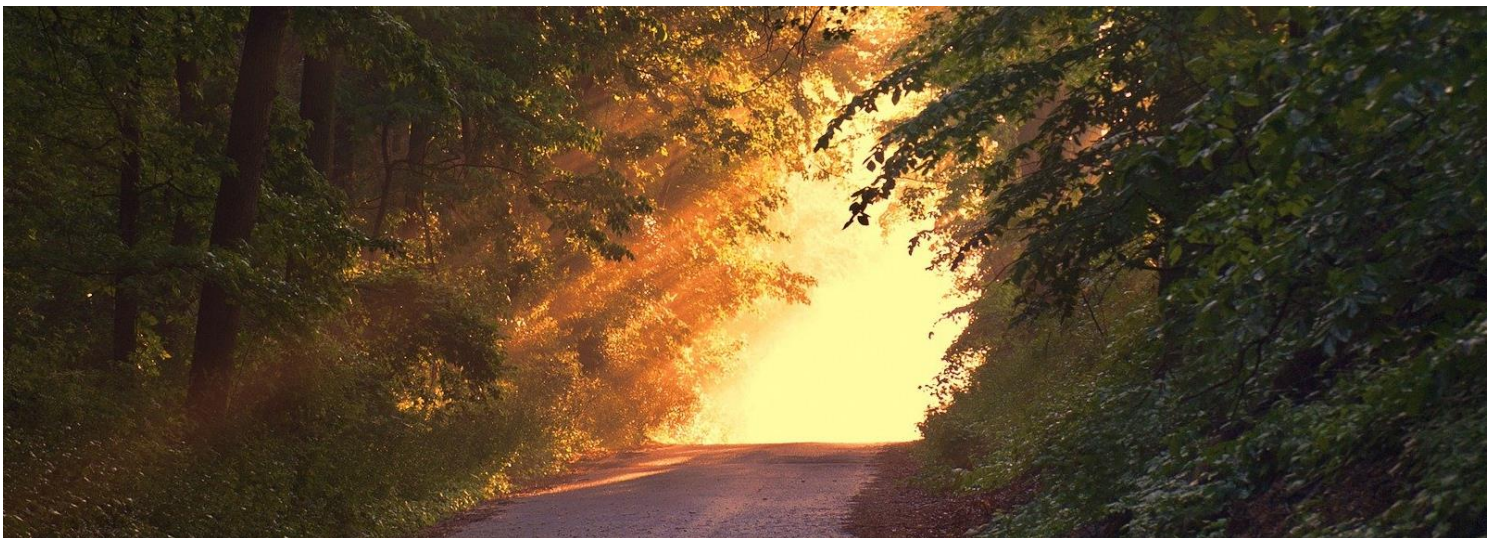




Hypnose

Oskar-Pirlo-Str. 42a, A-6330 Kufstein
+43 (0) 5373 20222 | hypnose@aha-gmbh.at



HYPNOSE

Der Schlüssel zum Unterbewusstsein



Das wäre doch schön – einen „Knopf“ drücken und schon sind wir erfolgreicher, effizienter und können besser mit Stress umgehen. Was unser Bewusstsein nicht schafft, ist mithilfe des Unterbewusstseins möglich. Die Hypnose ist eine Art Trance, die uns erlaubt, direkt mit unserem Unterbewusstsein zu kommunizieren. So können wir Blockaden lösen und neue Verhaltensmuster schaffen, die wir uns wünschen, damit wir unsere Ziele endlich erreichen können.

Dabei ist das „Wollen“ ein ganz entscheidender Punkt: Denn Hypnose ist nicht etwas, dass mit mir geschieht, vielmehr ist der Hypnotiseur eine Art Reisebegleiter, der mich durchs Unterbewusstsein hin zu meinem Ziel führt.

WER KANN HYPNOTISIERT WERDEN?

Grundsätzlich können **ALLE** psychisch gesunden Menschen hypnotisiert werden.

Voraussetzung ist, dass man es zulässt und auch wirklich selber etwas an sich verändern möchte.

Mögliche Themen*

- Besser Entscheidungen treffen
- Effektiver (Sprachen) lernen
- Entspannung/Stressabbau
- Burn-Out-Prävention
- Selbsthypnose lernen
- Blockaden lösen & aufarbeiten
- Lernschwächen & Prüfungsangst überwinden
- Besser schlafen
- Rauchentwöhnung
- Erfolgreich abnehmen & gesunde Ernährung
- Motivation mehr Sport
- Leistungshypnose Sport/Beruf
- Individuelle Themen nach Absprache

*Hypnosesitzungen sind kein Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen sowie Psychotherapie.

Bessere Lebensqualität

Wir haben die Fähigkeit durch unsere Entscheidungen unser Leben zu verändern, so können wir uns für einen gesunderen, entspannteren, aber gleichzeitig erfolgreicherem Lebensstil entscheiden und mit Hypnose einfach erreichen.



WAS KANN MIT HYPNOSE ERREICHT WERDEN?

Alles, was unser (Unter-)Bewusstsein zulässt: Ängste und Blockaden überwinden, erfolgreicher sein, Nichtraucher werden, abnehmen, unsere Ernährung ohne Qual verändern, unsere Ziele erreichen, ungeahnte Kräfte und Willensstärke freisetzen und vieles mehr.

Welche Grenze gibt es? Nur unser Wille bestimmt die Grenzen. Alles, was wir für möglich erachten (und tatsächlich physikalisch möglich ist)

Kannst du dir vorstellen, wie du dein Ziel erreichst? Dann ist es auch möglich.

Worauf wartest du?

WAS IST HYPNOSE?

Hypnose ist eine Form der Trance, bei der das Bewusstsein eine Pause macht und der Hypnotiseur mit dem Unterbewusstsein kommunizieren kann. So kann das Unterbewusstsein dazu genutzt werden, unser Verhalten zu ändern.

WIE IST DER ABLAUF EINER HYPNOSESITZUNG?

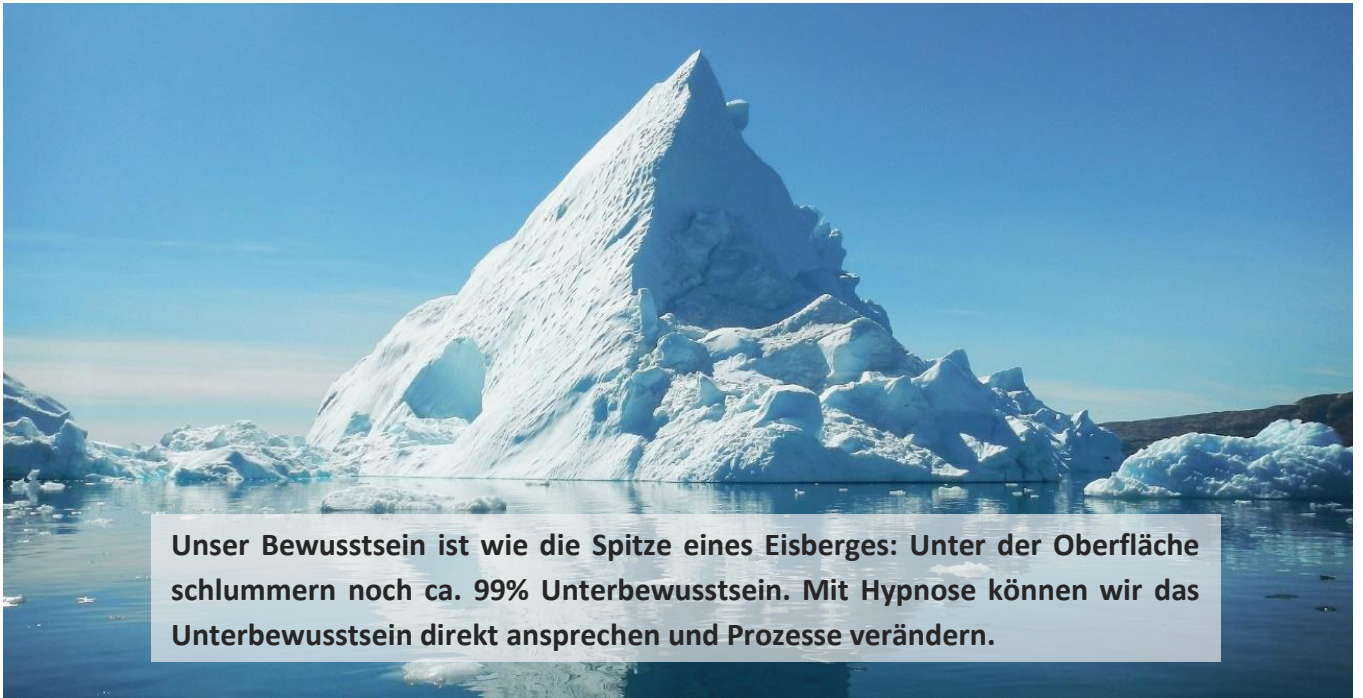
Bei der ersten Sitzung definiert der Hypnotiseur zunächst mit mir die Ziele, die ich erreichen will: schlechte Angewohnheiten ablegen, Lebensziele definieren und erreichen, Stress abbauen, negative Erlebnisse verarbeiten, Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit stärken. Hypnose kann aber auch dabei helfen, Entscheidungen zu treffen.

BIN ICH BEI DER HYPNOSE WILLENLOS?

Nein. Zu jedem Zeitpunkt kann ich entscheiden, ob ich das möchte und jederzeit auch aufwachen. Ich kann auch während der Hypnose lügen oder Anweisungen nicht ausführen, wenn mir diese unangenehm sind. Hypnose als „Lügendetektor“ ist somit nicht möglich. Hypnose funktioniert auch nur, wenn ich mich darauf einlasse und es zulasse. Ich kann also auch nicht gegen meinen Willen hypnotisiert werden.

ZIELE MIT HYPNOSE ERREICHEN

Erfolgreicher, zufriedener und gesünder



Unser Bewusstsein ist wie die Spitze eines Eisberges: Unter der Oberfläche schlummern noch ca. 99% Unterbewusstsein. Mit Hypnose können wir das Unterbewusstsein direkt ansprechen und Prozesse verändern.

UNSERE UNTERBEWUSSTSEIN -

WIE DIE SPITZE EINES EISBERGES

In unserem Gehirn laufen 99% der Prozesse unbewusst ab. Forscher schätzen, dass wir vielleicht sogar nur 0,1% der Entscheidungen bewusst treffen. Durch Hypnose schaffen wir es, die Barriere des bewussten Ichs zu senken und direkt mit dem Unterbewusstsein kommunizieren zu können. So lösen wir Blockaden, überwinden Ängste, legen schlechte Angewohnheiten ab und nehmen positive Lebenseinstellungen und Routinen mit in den Alltag.

Trance-Zustände erreichen wir auch im Alltag immer wieder durch z.B. Meditation, autogenes Training, aber auch durch monotone oder automatisierte Abläufe, in denen unser Bewusstsein abschaltet – der Moment z.B., wenn wir nach einem langen Arbeitstag nach Hause fahren und uns dann nicht mehr an die Fahrt erinnern können. Unser Unterbewusstsein hat die Kontrolle übernommen.

BESSER LERNEN MIT HYPNOSE

Prüfungsangst überwinden und effizienter lernen

Einstellung zum Lernen entscheidend

Alles, was unser Gehirn als Bedrohung oder Überflüssig betrachtet, wird abgeblockt. Wenn ich mir jetzt selbst einreden, dass ich Englisch nicht brauche und mir die Prüfungssituation oder Telefonate mit Kunden auf Englisch Angst einflößen, dann versucht unser Gehirn sich davor zu schützen – und lässt Englisch nicht mehr zu.

Das trifft auch zu, wenn ich mir einrede, dass ich mir Vokabeln nicht gut merken kann. Dann wird es für mich natürlich schwierig, weil ich ja schon darauf eingestellt bin, dass die Vokabeln nicht gut hängen bleiben. Wenn ich aber weiß, dass ich mir die Vokabeln gut merken kann, dann merke ich sie mir auch besser.

Unser Gehirn ist auf Sprachenlernen programmiert

Kommunikation ist für Menschen unverzichtbar, deshalb ist auch unser Gehirn dafür ausgelegt, dass wir selbst im hohen Alter noch Sprachen lernen können – ganz im Gegensatz zu Sprichwörtern wie

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Das Gegenteil ist der Fall und das ist auch wissenschaftlich erwiesen. Anna Haselsberger forscht gerade im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der Universität Salzburg, welche positiven Einfluss das Sprachenlernen im späteren Leben auf das Gehirn hat. Im Rahmen der Studie hat sich deutlich gezeigt, dass die Einstellung zur Sprache ganz entscheidend für den Lernerfolg ist und wesentlich mehr Einfluss hat als z. B. vorherige Lernerfahrung.

Erfolgreich lernen mit Hypnose

Schnell und einfach kann der Lernerfolg mit Hypnose gesteigert werden – es reicht eine Gruppenhypnose mit einer Dauer von ca. 30min, um den Lernerfolg wesentlich zu steigern. So wird das Unterbewusstsein auf Lernerfolg programmiert und Lernen plötzlich ganz leicht. Damit ist der Lernerfolg gewiss!

Prüfungsangst überwinden

Fleißig gelernt, zuhause und in der Nachhilfe kannst du alles, aber in der Prüfung kommt das große Blackout? Dieses Problem kann mit Hypnose leicht und schnell behoben werden, damit in Zukunft die Prüfungssituation erfolgreich gemeistert werden kann.

Wie funktioniert das?

Während der Hypnose wird die Prüfungssituation neu bewertet und dem Unterbewusstsein suggeriert, dass die Prüfung erfolgreich und ohne Stress bewältigt werden kann. So bleibt in Zukunft das Erlernte abrufbar und die Prüfungsangst verschwindet. Zusätzlich kann zur Verstärkung auch körperlicher „Anker“ gesetzt werden, der die positive Prüfungssituation aktiviert und das Erfolgsprogramm wird gestartet.

ERFOLGREICHER LERNEN UND PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN MIT HYPNOSE

ZIELE MIT HYPNOSE ERREICHEN

Erfolgreicher, zufriedener und gesünder

Selbsthypnose lernen

Auch zwischen oder nach den Hypnosesitzungen selbst zuhause an sich arbeiten?

In einem personalisierten Seminar einfach und unkompliziert Selbsthypnose erlernen und die Fähigkeit, selbst in den Hypnosezustand zu gehen, festigen. So können jederzeit selbst Blockaden gelöst werden und die Entspannung sowie Regeneration vom Stress angewandt werden. Jetzt informieren!

Vorteile von Hypnose

- Schnell wirksam
- Individuell & persönlich
- Für jedes Alter geeignet
- Blockaden und Probleme können auch gelöst werden, ohne dass sie der Hypnotiseur kennt
- Selbsthypnose ist jederzeit auch selbst anwendbar
- Leicht & schnell gesünder leben

Anna Haselsberger, MA BA

Bereits während ihres Studiums als Konferenzdolmetscherin beschäftigte sie sich mit Stressabbau, mentaler Stärke und autogenem Training. Mithilfe von Selbsthypnose hat sie ihre Prüfungsangst komplett überwunden und ihre Allergie sehr gut unter Kontrolle. Durch die Ausbildung zum Hypnose-Coach hat sie einen Weg gefunden, nicht nur bei Sprachkursen effizienteres Lernen zu ermöglichen, sondern generell Menschen zu helfen, ihr Potenzial zu entfalten.

Gerne steht Anna für eine telefonische Beratung zur Verfügung unter der Telefonnummer +43 (0) 5373 20222.



AHA! GmbH

Oskar-Pirlo-Straße 42a, 6330 Kufstein

Postanschrift: Winkl 7, 6343 Erl

Firmenbuch: Landesgericht Innsbruck FN 458199y;

ATU71448123



Telefonische Beratung und Terminvergabe
Mi 13:00-15:00 und Sa 10:00-11:30 unter
+43 (0) 5373 20222

Mail hypnose@aha-gmbh.at