

„Sie wissen in Ihrem Unbewussten mehr Hilfreiches, als Sie bewusst wissen.“

(Dr. Milton H. Erickson, Amerikanischer Arzt und Hypnotherapeut)

Die hypnosystemische Beratung & Therapie:

Das obige Zitat von Dr. Milton H. Erickson deutet es an, vieles in unserem Alltag wollen wir mit unserem bloßen Verstand lösen, wohlwissend, dass unser Bauchgefühl, unsere Intuition vielleicht etwas ganz anderes sagt. Inzwischen ist neurowissenschaftlich erforscht, dass insbesondere unsere unbewussten Anteile einen Großteil unseres Erlebens und Handelns steuern. Wie können wir nun Ihre inneren Ressourcen erfolgreich für den Beratungsprozess nutzen?

Wenn Sie als Klient in meine Beratung oder Therapie kommen und Ihre Gedanken kreisen beispielsweise häufig um ein Problem, bedeutet das, Sie begeben sich in eine Problemtrance. Ein Großteil Ihrer Aufmerksamkeit richtet sich wie ein Scheinwerfer auf das Problem, was zu dessen Verstärkung führt. Um den Fokus zu verändern stelle ich Ihnen im Gespräch Fragen, die unbewusste Suchprozesse initiieren, damit eine Lösungstrance entstehen kann, ohne, dass Sie aktiv in eine Hypnose oder einen Trancezustand geleitet werden (natürlich dürfen Sie sich jederzeit gerne aktiv in eine Trance begeben☺).

Tranceprozesse zeichnen sich durch eine hochfokussierte Konzentration in tiefenentspanntem Zustand aus, die unbewusste Ressourcen aktiviert und Lösungswege aufzeigen hilft. Hierzu nutze ich Distanzierungstechniken, Ihr unbewusstes Expertenteam, Visualisierungen, innere Bilder, Analogien, Metaphern, Märchen, therapeutische Geschichten und spreche Ihre Sinneswahrnehmungen an. Die Systemische Therapie betrachtet Menschen in Ihren unterschiedlichen Lebenskontexten und Wechselwirkungen (Partnerschaft, Familie, Freunde, Beruf, innerpsychische Prozesse, etc.). Negative Glaubenssätze wie z.B. „Ich kriege in meinem Leben nie was Gescheites hin!“; „Das war schon immer so!“, werden kritisch hinterfragt. Eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster werden durch Unterschiedsbildungen gestört. So können Sie sich wieder für hilfreiche Veränderungen, neue lösungsorientierte Wege und ein positives Erleben öffnen.

Seien Sie gespannt welche Ihrer unbewussten Ideen, Lösungen und Zielvorstellungen Sie auf Ihrer „inneren Schatzsuche“ entdecken und in welcher Form Sie diese für Ihre Weiterentwicklung nutzen werden...

Therapie- und Beratungsschwerpunkte:

Lebens- und Sinnkrisen, Umgang mit Trennung, Verlust, Trauer, Erkrankung, Behinderung (kognitiv und körperlich), allgemeine Ängste, Konflikte am Arbeitsplatz, Partnerschaftskonflikte, Wiedergewinnung von Lebensfreude, Neuorientierung (beruflich/privat).

Neuropsychologisches Beratungsangebot:

Durch meine langjährige klinische Tätigkeit als Therapeut und Neuropädagoge in der Neuropsychologie weiß ich um die Ängste, Sorgen und Nöte von Patienten und Familienangehörigen nach erworbenen Hirnschädigungen (Schlaganfall, SHT, Hirnblutungen). Vor allem nach der Rehabilitation wünschen sich die Betroffenen häufig mehr Unterstützung. Ich biete Gespräche zur emotionalen Stabilisierung und Krankheitsverarbeitung an. Themen können sein: Akzeptanz, Umgang mit der neuen Lebenssituation, Ressourcenmanagement, Umgang mit Handicaps (physisch/kognitiv), Persönlichkeitsveränderungen, Selbstbild, Partnerschaft, Umgang mit Pflegebedürftigkeit, Wiedergewinnung von Lebensqualität im Alltag, Nutzung individueller Stärken, Stabilisierung des Familiensystems.

Der hypnosystemische Spaziergang:

Die Natur, Landschaften, Wälder, sind für uns Rückzugs- und Erholungsorte, die unsere Selbstheilungskräfte ansprechen. Hier können wir in einem *HypnoSystemischen* Spaziergang viele natürliche Ressourcen bewusst mit allen Sinnen erfahrbar machen und sie für wohltuende Selbstwahrnehmungs- und Lösungsprozesse nutzen. Es ist sinnvoll, Sie vorher in einer ersten Sitzung kennen zu lernen, um einen maßgeschneiderten, individuell auf Sie und Ihre Ziele abgestimmten *HypnoSystemischen* Spaziergang zu ermöglichen.

Lassen Sie sich überraschen...

Entspannungsangebote:

Lösungsorientierte Trancegeschichten (auch individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, sprechen Sie mich gerne an), Atemkonzentrationsübungen, Fantasiereisen.