

HypnoResilienz

Stressbewältigung mit Hypnose

Sie suchen nach einem Weg, um Ihr Stresserleben spürbar zu reduzieren, herausfordernde Situationen besser zu bewältigen und stressbedingten Folgeerkrankungen vorzubeugen? Dann könnte eine hypnotherapeutische Behandlung für Sie interessant sein.

Hypnotherapie ist seit 2006 ein wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren, dessen Wirkungen gut belegt sind. Es wurde auch nachgewiesen, dass Hypnose sehr komplex wirkt: auf rationaler, emotionaler, sozialer, imaginativer und körperlicher Ebene. Auf all diesen Ebenen wirkt sich auch Stress aus.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand, auch als Trance bezeichnet. In diesem Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die Umgebung tritt in den Hintergrund. Sie sind dabei nicht bewusstlos oder willenlos, sondern erleben eine tiefe Form der Entspannung und Konzentration. Ihre Wahrnehmung ist fokussiert – ähnlich wie beim Tagträumen oder kurz vor dem Einschlafen.

Die Hypnotherapie nutzt diesen Zustand, um therapeutische Prozesse zu unterstützen: z. B. alte Denkmuster zu verändern, innere Ressourcen zu aktivieren oder emotionale Blockaden zu lösen.

Hypnotherapie ist keine Showhypnose. Sie zielt nicht auf Unterhaltung oder Kontrolle ab. Hypnose ist kein Allheilmittel, sondern ein unterstützendes Verfahren, das in einen seriösen psychotherapeutischen Kontext eingebettet ist.

Wie läuft die Behandlung ab?

Das Programm „HypnoResilienz“ umfasst insgesamt fünf Termine von etwa 90 Minuten. Die Termine finden im ein- bis zweiwöchigen Abstand statt. Sie lernen Schritt für Schritt, sich selbst in einen tiefen, wohltuenden Entspannungszustand zu versetzen und dabei Ihr Ressourcenerleben, das heißt Ihr Gefühl von Kraft, Energie und Gelassenheit, immer leichter zu aktivieren. In den einzelnen Hypnosen setze ich zudem an den Klienten angepasste und aus meiner Sicht hilfreiche Schwerpunkte.

Das Programm eignet sich gut für Menschen ohne Vorerfahrungen in Hypnose. Alle Hypnosen werden mit Hilfe von Audiodateien zuhause weiter geübt und vertieft.

1. Termin: Kurzanamnese und individuelle Stressoren, erste Hypnoseerfahrung zur physischen und mentalen Entspannung
2. Termin: Individuelle Ressourcen und Hypnose zur Ressourcenaktivierung
3. Termin: Wiederholung der Ressourcenaktivierung und Technik des Ressourcenschlüssels
4. Termin: Ressourcentransfer und mentales Training der erfolgreichen Stressbewältigung
5. Termin: Vertiefung und Verankerung der erzielten Veränderungen

Was kostet das?

Die fünf Behandlungstermine kosten im Paket 850,- € und sind nach dem ersten Termin per Überweisung zu zahlen.

Gerne können Sie mit mir ein kurzes kostenloses Telefonat vereinbaren, um mich kennenzulernen und offene Fragen zu klären. Nutzen Sie dazu meinen Online-Terminkalender auf meiner Seite:

www.lena-noa.de

In diesem Gespräch können wir auch die Behandlungstermine festlegen.

Falls zusätzliche Behandlungstermine gewünscht werden, berechne ich für diese 95,- € (Einzelsitzung 50 Min.) bzw. 180,- € (Doppelsitzung 90 Min.).

Sollten Sie sich nach dem ersten Termin umentscheiden und keine weitere Behandlung wünschen, berechne ich für diesen Termin 180,- €.

Die Hypnosebehandlung wird von den gesetzlichen Krankenkassen leider nicht finanziert.

Wer führt die Behandlung durch?

In meiner Praxis wird Hypnotherapie ausschließlich von mir persönlich durchgeführt. Ich habe die Heilerlaubnis als Heilpraktikerin für Psychotherapie erworben und mich in mehreren Aus- und Weiterbildungen für Hypnotherapie und hypnosystemische Therapie weitergebildet und zertifizieren lassen. Ich orientiere mich an den wissenschaftlich anerkannten Methoden der modernen Hypnotherapie und hypnosystemischen Therapie, u. a. nach Milton H. Erickson.

Die Praxis befindet sich in Verden (Aller), Johanniswall 29, im 3. Stock (leider kein Fahrstuhl).

Fragen?

Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Fragen oder Unsicherheiten zum Thema Hypnose und Stressbewältigung haben. Eine informierte Entscheidung ist mir wichtig – ebenso wie Ihr Vertrauen.

Ich freue mich auf Sie!

Lena Noa