

Mit Hypnose und Coaching zu mehr Wohlbefinden

Um sich selbst zu finden, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen oder Blockaden und Ängste zu erkennen und zu lösen, kann Hypnose helfen. Die zert. dipl. Hypnosetherapeutin NGH/VSH Denise Blum Giger unterstützt auf dem Weg in sein eigenes Unterbewusstsein.



(fhu) – Menschen kommen gerne auf sie zu und schätzen ihre positive, analytische und ruhige Art. Sie war schon immer eine gefragte Gesprächspartnerin. Die 56-Jährige setzt sich gerne mit Menschen auseinander. Um diese Leidenschaft zu vertiefen, hat sie die Ausbildung zur Hypnosetherapeutin absolviert. Um ihr Angebot zu erweitern, wird sie im Juli die Ausbildung als dipl. Gesprächstherapeutin nach Invaluation® abschliessen. Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und ihnen ihr positives Potential, die Kraft, die Kreativität und ihr Selbstvertrauen aufzuzeigen, kann mit Hypnose oder in einer Gesprächstherapie geschehen. Sich Ängsten zu stellen und an diesen zu arbeiten, verborgene Glaubenssätze aus der Vergangenheit zu erkennen, sowie blockierte Energien wieder freizusetzen, geschieht auf der Reise ins Unterbewusstsein. Im entspannten Zustand der Hypnose, in welchem es verschiedene Stadien und Tiefen des Trancezustandes gibt, befindet man sich in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. In diesem Zustand ist das kritische Denken vermindert aktiv und Suggestionen werden vom Unterbewusstsein mit erhöhter Bereitschaft aufgenommen und umgesetzt. Das kritische

Hinterfragen, welches Gefühlen und Intuitionen im Alltag oft im Weg stehen kann, findet dabei weniger statt. Die Energie konzentriert sich auf das Unterbewusstsein, welches folglich während der Hypnose aktiver und wacher ist. In der Ausbildung beim bekannten Schweizer Hypnospezialisten Gabriel Palacios wird auch gelehrt, wie die Hypnose in Bereichen wie der Schmerztherapie, der Sporthypnose, der Gewichtsreduktion oder bei Suchtverhalten, erfolgreiche Unterstützung bieten kann. Anker/Glaubenssätze, welche in der Vergangenheit gesetzt wurden und im späteren Leben daran hindern weiterzuziehen, können in der Arbeit mit dem Unterbewusstsein gefunden und auch entfernt werden. Im therapeutischen Gespräch nach Invaluation® wird die Verbesserung des Gemütszustandes angestrebt, indem gemeinsam auf das vorhandene Problem geblickt und so das Erkennen von neuen Perspektiven ermöglicht wird. Diese Gesprächsmethode grenzt sich dabei klar von der klassischen Psychotherapie ab. Invaluation bedeutet Hineinblicken und ermöglicht einen effizienten Weg, sich Konflikten lösungsorientiert zu widmen, indem die eigenen Ressourcen erkannt werden. Mit dem Zugriff auf diese Ressourcen können unangenehme Emotionen bewältigt werden. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche und individuelle Therapie sind der Wille sich einzulassen, der Glaube an den Fortschritt und das gegenseitige Vertrauen. Weitere Infos unter www.coaching-hypnose-therapie.ch.