



Gesundheit & Wohlbefinden

Stress – Interessante Therapieformen

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Hypnotherapie

Rund um das Thema „Hypnose“ herrscht oft Verwirrung. Die meisten Vorurteile und Fehlinformationen zu diesem Thema stammen aus sehr alten Zeiten oder aus Demonstrationen aus den Medien, bei denen Menschen in einen willenlosen Zustand geführt werden und nicht mehr wissen, was sie tun. Hypnotherapie nach Milton Erickson hat damit nichts zu tun. Bei der Hypnotherapie handelt es sich um eine Einladung an den Klienten, sich in einen Zustand der absoluten Entspannung zu versetzen. In dieser Entspannung wird eine Verbindung zu dem Unterbewusstsein bzw. zur eigenen Mitte aufgenommen.

Im ständigen Kontakt mit dem Therapeuten werden Ursachen für emotionale oder körperliche Probleme gesucht und neue Lösungswege erarbeitet. An Stelle des Kopfdenkens werden innere Bilder und Gefühle sichtbar. Verborgene Konflikte können so bearbeitet und Schritt für Schritt gelöst werden.

Emotionale Techniken = EFT

Wollen Sie mal so richtig Ihren Frust ablassen und wirklich alles

loswerden. Im Traum haben Sie nicht daran gedacht, dass all diese Glaubensmuster in Ihrem System gespeichert sind und Sie teilweise blockieren. Endlich mal Luft ablassen, nicht lieb sein, sondern im Gegenteil ehrlich mit sich selbst. Durch zusätzliches leichtes Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte können negative Emotionen und Blockaden aufgelöst werden. So kann Ihre Energie wieder frei fließen. Wenn jeglicher Frust, zu einem bestimmten Aspekt Ihres Lebens heraus ist, legen Sie fest, was Sie eigentlich wirklich wollen. Ihr Ziel verfolgend, werden neue Strategien erarbeitet und diese durch Klopfakupressur im Körper implementiert

Neurolinguistisches

Programmieren =NLP

Die Wurzeln des NLP liegen auf therapeutischem Boden. Richard Bandler und Dr. John Grinder analysierten Methoden von drei weltbekannten Psychotherapeuten: Virginia Satir (entwickelte die Familientherapie), Fritz Perls (Gründer der Gestalttherapie) und Milton Erickson (hatte großen Anteil an den Fortschritten der klinischen



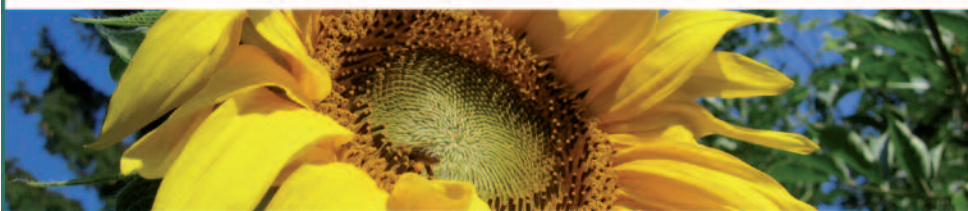
Hypnotherapie). NLP setzt da an, wo Erfahrungen neurobiologisch in Denkstrukturen umgesetzt werden. Zunächst zeigt diese Methode auf, was in Ihnen vorgeht. Mit kleinsten mentalen Schritten gelingt es Menschen neue Sichtweisen zu erlangen und so neue Wege zu öffnen. NLP bietet ein Instrumentarium für persönliche und organisatorische Veränderung und verhilft dazu von der Fremd- in die Selbstbestimmung zu kommen, authentisch zu werden und mit sich selbst in Frieden zu sein.

Großes oder kleines Problem?

Auch das größte Problem hätte gelöst werden können, am besten

natürlich als es noch klein war.

Seine Probleme selber anzusehen und zu lösen, bestenfalls aus der Vogelperspektive gelingt nicht jedem Menschen. Sich seinen eigenen „Planeten“, mit sämtlichen Glaubens- und Verhaltensmustern von außen anzusehen ist eine Herausforderung und kann persönliches Wachstum fördern. Einen Rat einzuholen, wenn man selbst die Antwort nicht mehr parat hat und an sich zu arbeiten wird in unserer Gesellschaft anerkannt und ist die Alternative zu einem beginnendem oder bestehendem Problem.(hsw)



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 4.10. - 8.10.2010
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

