



## Selbstvertrauen stärken mit Hypnotherapie Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

### Das Äußere

Ein cooles Auto, schicke Kleidung, gelungene Kinder, der richtige Mann oder Frau, nette Freunde, ein gutes Buch über Selbstbewusstsein, eine Anleitung zum Glückseligsein, alles perfekt machen, versuchen nie krank zu sein. Das sind Dinge, die das Leben einfacher machen. Wie es in uns aussieht, das sieht kein Mensch. Das ist das, was wir fühlen. Fühlen wir innere Stärke, Leichtigkeit, Selbstvertrauen, haben wir Raum und Zeit für uns, können wir Grenzen setzen und auch mal „Nein“ sagen oder ist es ein Gefühl von Schwere, den anderen alles Recht zu machen, die Angst zu versagen und nicht gut genug zu sein. Wenn das Gefühl der inneren Stärke nicht mit dem nach außen getragenen Selbstvertrauen übereinstimmt, ist es Zeit, an der eigenen inneren Stärke zu arbeiten.

### Disease=Fehlen von Leichtigkeit

Krankheit heißt im englischen „Disease“ also ein Fehlen von Leichtigkeit, eine Ungelöstheit. Wie konnte ein Mangel an Leichtigkeit und mangelndes Selbstvertrauen entstehen?

### Das Selbstwertgefühl

Prägend für die Entwicklung des Selbstwertgefühls ist unter anderem unsere Kindheit. Zwei Dinge sind in der Kindheit entscheidend. Auf der einen Seite das Sein und auf der anderen Seite das Tun. Wunderbar, wenn sie so aufgewachsen sind, dass die Eltern ihr „so sein“, wie sie sind, voll unterstützt haben, mit allen Anlagen und Fähigkeiten, ohne etwas dafür tun zu müssen, einfach gut genug. Ein zusätzliches Tun wurde natürlich mit Lob unterstützt.

Diese bedingungslose Liebe hat zur Folge, dass es möglich ist, sich selbst zu lieben und zu achten und dieses entsprechend nach außen zu zeigen. Ein Kind, das nur Anerkennung bekommt, wenn es etwas tut (gute Noten, mithelfen, lieb sein), kann als Erwachsener sein Selbstwertgefühl nur durch ständiges Tun aufrechterhalten. Manche Kinder bekommen selbst für ihr Tun keine Anerkennung. Die Anerkennung ist nur noch über das Verschieben der Aufmerksamkeit in Krankheit oder Aggression zu erlangen.

### Programmänderung

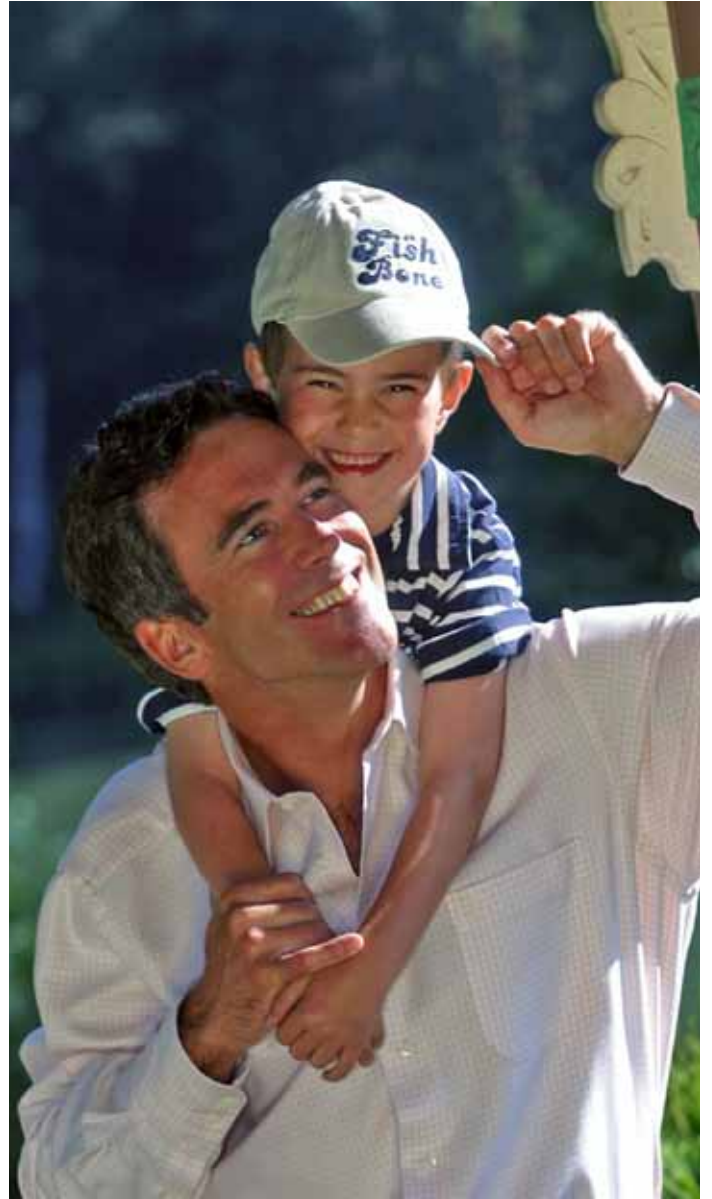
Die inneren Programme, Konditionierungen und Muster, die in uns aktiv sind, sind im Unterbewusstsein gespeichert. Um innere Konditionierungen und Muster zu verstehen und zu verändern, muss man sie erst einmal aufdecken und erkennen.

### Hypnose/Hypnotherapie

In der Hypnose wechselt die Wahrnehmung vom äußeren Erleben zum inneren Erleben. So kann eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein hergestellt werden. Unsere Gefühle, Verhalten und Denkmuster werden zu ca. 90 Prozent vom Unterbewusstsein bestimmt. In einer Hypnotherapie-Sitzung werden alte Programmierungen aufgelöst und neue Ziele und mögliche Ressourcen kraftvoll verankert.

### Mehr Selbstvertrauen

Fangen Sie an innere Stärke aufzubauen, sich Zeit und Raum für sich zu nehmen, Grenzen zu setzen, nein zu sagen, nicht immer zu Verfügung zu stehen und den Perfektionismus



ruhen zu lassen. Bedenken sie eins, die Wahl, jetzt damit anzufangen, das Leben ist endlich und sie haben sich gut zu fühlen.



## Die Gesundheitspraxis

**Kurzzeittherapien**  
Fußreflexzonenmassage  
Rauchfrei und Abnehmen  
mit Hypnose

**Carola Wüstenberg**  
Heilpraktikerin/  
Hypnotherapeutin  
Gymnicher Hauptstraße 80  
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  
www.hypnotherapie-vor-koeln.de



### Anwendungsgebiete:

- Stressbewältigung
- Ängste
- Panikattacken
- Psychosomatische Beschwerden
- Burnout-Syndrom
- Schlafstörungen
- Selbstwertprobleme
- Partnerschaftsprobleme
- Lernstörungen, Prüfungsangst
- Tinnitus Gruppenseminare
- mit Dost Hörakustik (07.12.2011)