

# Hypnotherapie / Hypnose

«Mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft lassen sich alte Erfahrungen umschreiben, Ängste löschen und durch eine alternative, positive, mitunter auch imaginative Wirklichkeit ersetzen.» *Dr. Schirmohammadi*

---

Den Bewusstseinszustand zwischen wach und Schlafen kennt jeder von uns, z.B. beim Lesen eines spannenden Buches, eines Filmes, bei dem man Raum und Zeit vergisst. Dieser Zustand ermöglicht es uns in tiefer Entspannung eine vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit zu erlangen - sozusagen von aussen nach innen blicken. Da unser Unterbewusstsein Bilder liebt, kann es über solche stark motiviert und angeregt werden. Wir blenden sozusagen den analytischen Verstand vorübergehend aus, um dem unbewussten Raum für kreative Lösungsansätze zu ermöglichen.

Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnotherapie/Hypnose ist Ihre Bereitschaft für Veränderung.

Bei folgenden Problemen kann mit Hypnose gearbeitet werden:

- Selbstvertrauen
- Blockaden lösen
- Stress
- Alltagsbelastungen
- Gewichtsprobleme
- Schlafstörungen
- Hautprobleme
- Bewusstseinsarbeit

Ein kostenloses, individuelles Vorgespräch ermöglicht Ihnen, sich ein umfassendes Bild von mir und der Therapiemethode zu machen.

Die Therapiesitzung dauert mit Vor- und Nachgespräch ca. 1,5 bis 2 Stunden und kostet CHF 180.- pauschal.