

## Informationen zum Hypnosecoaching

Ich bitte dich, dir Zeit zu nehmen und die folgenden Informationen aufmerksam durchzulesen, so dass wir am Ersttermin wertvolle Zeit sparen, welche wir für die Erreichung deiner Ziele nutzen können. Selbstverständlich hast du die Möglichkeit, mir während der Sitzung noch allfällige offene Fragen zu stellen.

Hypnose wird heute nicht nur in der modernen Therapie, sondern auch in der Medizin eingesetzt. Ebenso wenden viele Menschen die Hypnose im Business oder im Spitzensport an, um Blockaden zu lösen und gesetzte Ziele effizient zu erreichen. Trotzdem ist oftmals noch eine falsche Vorstellung von Hypnose verbreitet, verursacht unter anderem durch Hypnoseshows, wo Menschen plötzlich die unmöglichsten Dinge tun. Therapeutische Hypnose ist jedoch nicht mit Showhypnose vergleichbar und ist in keiner Weise gefährlich.

### Was ist Hypnose?

- Ein natürlicher, meist entspannter Zustand von hoher und zielgerichteter Konzentration des Geistes. Unwichtiges wird ausgeblendet, was einen sehr hohen Fokus auf das Wesentliche schafft.
- Ein Zustand, in dem wir uns mehrmals täglich – ohne dass es uns bewusst ist – befinden. (z.B. kurz vor dem Einschlafen/nach dem Aufwachen, (wenn das Aussen noch nicht ganz präsent ist) oder wenn wir in ein Buch oder einen Film vertieft sind.).
- Hypnose eröffnet die Möglichkeit, unser Unterbewusstsein, in welchem unsere Emotionen, Prägungen, Sinneseindrücke und alle Informationen abgespeichert sind und zu 95% unser Verhalten steuert, anzusprechen.
- Ein Zustand, in dem hinderliche Überzeugungen und Blockaden aufgelöst, sowie offensichtliche oder verborgene Stärken aktiviert werden können. Unerwünschte Verhaltensmuster werden dort verändert, wo sie entstanden sind. – An der Ursache.
- In Hypnose können wir beeinflussende oder auslösenden Faktoren eines Problems, eines Symptoms oder einer Krankheit über die unbewusste Ebene auf den Grund gehen. Oftmals kommen beeindruckende Zusammenhänge ans Licht, auf die wir mit unserem Verstand nie gekommen wären. Durch Hypnose kann eine wunderbare Verbindung zu innerem Wissen und zu unserer Intuition entstehen.
- Mit Hypnose werden Körper und Geist regeneriert und gestärkt, in Balance gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

### Wie fühlt sich Hypnose an? / Wichtiges für dein Verständnis

- Klienten erleben sich entspannt und gleichzeitig hellwach, hochkonzentriert, sowie sensibilisiert für Emotionen und innere Bilder.
- Ein Zustand, in dem man nie das Gefühl hat, „weg“ zu sein. Hypnose ist kein Schlaf und keine Ohnmacht. Man hat jederzeit Kontrolle darüber, was geschieht. Man hört alles, kann jederzeit kommunizieren und selbstständig Entscheidungen treffen. Nach der Therapie kann man sich an alles erinnern.
- Beim «Gleiten» in den Hypnosezustand geschieht nichts Aussergewöhnliches. Möglicherweise wird sich dein Körper durch die Entspannung leichter oder schwerer anfühlen, vielleicht beginnen auch die Augenlider leicht zu flackern. Diese Zeichen einer leichten Trance dürfen, aber müssen nicht sein, das Empfinden ist sehr unterschiedlich.
- Die Trancetiefe ist während des Prozesses schwankend. Es ist möglich, dass du dich zeitweise sogar fragst, ob du auch wirklich in Hypnose bist. Das ist absolut normal, du brauchst nicht zu zweifeln. Für viele Therapien benötigen wir lediglich eine leichte Arbeitstrance, da deine volle Aufmerksamkeit für den Veränderungsprozess wichtig ist. Dieser Zustand ist schnell und einfach erreicht. Auch Menschen, die von sich denken, nicht loslassen zu können, erreichen ihn mühelos, sofern die Bereitschaft dazu vorhanden ist.

- Während den meisten Therapieelementen werden wir miteinander kommunizieren. Wenn ich dir eine Frage stelle, vertraue bitte deinem ersten Impuls und hinterfrage ihn nicht. In unserem Alltag sind wir uns das nicht gewohnt; du wirst jedoch erfahren, dass alles was sich dir zeigt, auf faszinierende Weise richtig und wichtig ist. Es geht nicht um die perfekte oder sinnvollste Antwort; es gibt kein Falsch und manchmal auch keine Logik. Wir arbeiten einfach mit dem, was sich zeigt. - Das können Bilder, Erinnerungen, Gefühle, Impulse oder sogar Farben sein. Vertraue darauf, dass sich dein Unterbewusstsein, auf welche Weise auch immer, so mitteilt, wie es gerade richtig und hilfreich ist für deine Zielerreichung.
- Mit dem Unterbewusstsein, welches all unsere Erfahrungen gespeichert hat, können wir an die Ursachen bestimmter Muster, Beschwerden oder Belastungen gelangen, damit sie an der Wurzel aufgelöst werden. Es ist möglich, dass aufkommende Erinnerungen tatsächlich genauso 1:1 in der Realität stattgefunden haben, es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass wir diese Erinnerungen mit anderen Bildern, Erfahrungen und Informationen verknüpft haben und sie nicht zu 100 % der damaligen Realität entsprechen. Für den Therapieerfolg ist dies nicht wichtig. Du hast die Situation auf diese Weise in dir gespeichert, das ist relevant. Diese persönliche Erinnerung mit den dazugehörigen verknüpften Emotionen und erlernten Mustern ist ein Schlüssel für deine Veränderung.

### Wie lange dauert eine Hypnosetherapie?

Ursachenorientierte Hypnose ist eine Kurzzeit-Therapieform. Häufig sind nach einer Sitzung die gewünschten Erfolge erzielt. Je nach Vielschichtigkeit des Themas können auch mal ein paar Sitzungen mehr nötig sein. Du darfst jedoch bereits nach der Erstsitzung positive Veränderungen erwarten.

Eine Studie aus dem American Health Magazin beschreibt die Ergebnisse der Hypnosetherapie im Vergleich mit anderen Therapieformen wie folgt:

- Gesprächstherapie: 38% Verbesserung nach 600 Stunden
- Verhaltenstherapie: 72% Verbesserung nach 22 Stunden
- **Hypnosetherapie: 93% Verbesserung nach 6 Stunden**

(Quelle: <http://cuncecuncecunce.blogspot.ch/2007/02/does-hypnosis-work-comparison-study.html>)

### Kannst du den Erfolg einer Therapie beeinflussen? – JA, und wie!

- Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg ist, dass du volles Vertrauen hast und die Veränderung auch wirklich willst und zulässt. Unsere Zusammenarbeit ist also essentiell.
- Mit den vorliegenden Informationen hast du bereits einen Eindruck, wie Hypnose funktioniert; dies ist wichtig, da falsche Vorstellungen oder Ängste den Prozess blockieren.
- Nach einer Terminvereinbarung erhältst du von mir einen kurzen Fragebogen, der einerseits wichtige Informationen für mich aufzeigt, dich jedoch auch zur Reflektion anregt und dir bewusst macht, was du mit mir zusammen erreichen möchtest. Somit kann ich dich konkret bei der Erreichung deiner Ziele begleiten.
- Weiter bekommst du von mir ein Audio mit einer Entspannungshypnose zu deiner Vorbereitung. Bitte höre dieses einige Male an, damit du ein Gefühl für eine leichte, angenehme Trance und meine Stimme bekommst.

### Hat die Hypnose Nebenwirkungen?

Ja, absolut. In den allermeisten Fällen fühlen sich Klienten erholt, befreit und zentriert. Fast immer sind bereits nach der ersten Sitzung positive Veränderungen spürbar, welche sich in der folgenden Zeit weiterentwickeln. In einigen Fällen kann die Hypnosetherapie für eine kurze Zeit erst mal erschöpfend wirken. Dann sind Ruhe und Erholung angesagt, um sich Zeit zu lassen, die neuen „Programme“ im System zu integrieren.

## Therapie mit modernsten Hypnose- und Coachingtechniken

Deine Sitzung wird eine Kombination aus Coaching und Hypnose sein, wobei du neue Erkenntnisse, Perspektiven und ein gesteigertes (Selbst)bewusstsein erlangen wirst. Je nach deinem Thema erhältst du Tools an die Hand, die dich auch nach unserem Termin unterstützen werden. Ich arbeite mit der weltweit einzigen Hypnosemethode, die ISO 9001 zertifiziert ist und damit einem hohen Qualitätsstandard unterliegt. - Nach Wunsch wende ich auch eine Hypnoseform durch Körperberührungen, ohne Worte, an. Damit wird ein tiefer innerer Heilungsprozess aktiviert. - Ebenso hast du die Möglichkeit, eine Tiefenentspannungshypnose (ohne Therapie) zu erleben, um deinen Körper und deinen Geist zu regenerieren. - Auf Anfrage erstelle ich dir gerne ein Audio mit einer auf dich abgestimmten Hypnosereise, welche dich in deinem Thema ganz konkret unterstützt. Das Hypnosecoaching kann nach Bedarf sehr gut mit energetischer Therapie kombiniert werden.

## Konditionen

- **Intensive Erstsitzung – Ein halber Tag für deine glückliche Zukunft** – beinhaltet das Kennenlernen/Vorgespräch, ein an deine Bedürfnisse angepasstes Hypnosecoaching, nach Wunsch kombiniert mit energetischer Therapie. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, dauert deine Sitzung erfahrungsgemäss ca. 3.5 -4 Stunden. Du erhältst zudem Infos und Tools an die Hand, die dich auch nach der Sitzung unterstützen werden. → Der Preis beträgt für die Dauer bis zu 4 Std. pauschal CHF 480.--. (Jede weitere ½ Stunde: CHF 50.00) (Schüler/ Pensionäre/IV-Bezüger erhalten einen Rabatt von 20%.)
- **Folgesitzung** – falls sinnvoll oder gewünscht, dauert in der Regel rund 2 Stunden: Analyse des Erfolges seit der Erstsitzung, eine ursachenorientierte Hypnose zur Vertiefung und/oder Neubearbeitung deines Themas, nach Bedarf das Beibringen von Selbsthypnose für weitere Zielerreichungen. → Der Stundentarif beträgt CHF 150.--. (Schüler /Pensionäre/IV-Bezüger erhalten einen Rabatt von 20%.)
- **Tiefenentspannungshypnose** – Eine geführte Hypnosereise, allenfalls mit sanften Körperberührungen, für deine tiefe, regenerierende Entspannung: ein wohltuendes Wellnessprogramm für Körper, Geist und Seele. (Ideal bei Stress, innerer Unruhe oder vor Herausforderungen) → Dauer: 60-80 Min. / Kosten: CHF 120.00
- **Energetische Therapie** – Dabei wird tief mit deinem Energiesystem gearbeitet. Festgefahrene Blockaden lösen sich, die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Je höher die Energiefrequenz, desto mehr Glücksgefühle, Wohlbefinden, Fülle und Leichtigkeit zeigt sich in unserem Leben. Weitere Informationen erhältst du [hier](#). Hypnose- und Energietherapie kann man auf Wunsch sehr gut miteinander kombinieren.

## Zahlungsarten

Ich bitte dich, die Sitzung jeweils vor Ort in bar oder per Twint zu begleichen. Ratenzahlung ist nach Absprache möglich. In der Regel übernehmen die Krankenkassen bis zum heutigen Zeitpunkt keine Kosten, eine Anfrage schadet jedoch nie.

## Absagen

Eine Sitzung kann bis 48 Stunden vor dem vereinbarten Termin kostenfrei storniert werden.

## Meine Werte

Du wirst von mir mit grosser Wertschätzung, Herzlichkeit, hohem Engagement und gerne einer Prise Humor begleitet. Eine hohe Qualität und nachhaltige Lösungen sind mir in meiner Arbeit äusserst wichtig.

Alle Sitzungen können vor Ort in meiner Praxis, oder auch online durchgeführt werden. Dies funktioniert ebenso wunderbar. Energetische Therapien können auch per Fernbehandlung erfolgen.

**Praxisadresse:** Flecken 24, 6023 Rothenburg (Im Haus der Naturdrogerie.) Eine Bushaltestelle befindet sich direkt vor dem Haus, der Bahnhof ist in 3 Gehminuten erreichbar und in unmittelbarer Nähe stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

Ich freue mich auf dich. Herzlich, Tamara De Rosa