

# HYPNOTRAINING



Da es sich bei Krisen, Belastungsstörungen oder Burnout um höchst subjektiv empfundene Symptomkomplexe handelt, können die Behandlungsmethoden ebenso unterschiedlich wie individuell sein.

Aus rechtlichen Aspekten darf und will ich keine Heilversprechen zu den einzelnen Methoden abgeben. Die Klienten selbst bemessen den möglichen Linderungsgrad ihrer Beschwerden.

Bei schwerwiegenden psychischen oder physischen Erkrankungen ist ein Arztbesuch unabdingbar!



- I EINZELTRAINING nach Vereinbarung
- I GRUPPENTRAINING ab 2 Pers. nach Vereinbarung
- I FIRMENTRAINING im Unternehmen vor Ort auf Anfrage
- I COACHING (z. B. 5er-Karte) auf Anfrage

FIXTERMINE / PREISE unter:

[www.stressverderber.de](http://www.stressverderber.de)



  
**STRESSVERDERBER®**

Uwe Merz  
Stress- und Burnout-Coach (DVWO)  
Telefon: 07832 994432-0  
Leisenweg 8a, 77790 Welschensteinach  
[info@stressverderber.de](mailto:info@stressverderber.de)  
[www.stressverderber.de](http://www.stressverderber.de)

# HYPNOTRAINING

- I Stressbewältigung
- I Angstbewältigung
- I Nikotinentwöhnung



## STRESS hat viele Gesichter

Auf der einen Seite hilft uns Stress unseren Lebensalltag zu managen. Auf der anderen Seite ist er für etliche Krankheitsbilder (mit)verantwortlich, wenn permanente Belastungen lebensfeindliche Dimensionen annehmen.

Meine These: Egal wie verfahren eine Situation auch zu sein scheint, wir selbst verfügen über genügend Handlungskompetenzen, um einen Ausweg aus der Stressspirale zu finden.

Auf diesem Weg möchte ich Sie ermutigen eigene Bewältigungsstrategien in belastenden Lebenssituationen zu entdecken und gebe Impulse, wie Sie methodisch Ihr mentales Gleichgewicht wiederherstellen können.

Ein verbessertes Seelenklima und die daraus resultierende Lebensfreude sind dabei das erklärte Ziel.



Uwe Merz  
Stress- und  
Burnout-Coach (DVWO)

## HYPNOTRAINING

Was ist das?

Mittels sprachlicher Ausgestaltung wird eine auf das Thema ausgerichtete Meditation in Form einer geführten Visualisierungsreise angewandt.

In einem Tiefenentspannungszustand können sich Zugänge zu unbewussten Prozessen, fernab kopfgesteuerter Kontrollbedürfnisse, öffnen. Positive Glaubenssätze versorgen hierbei das Unterbewusstsein mit Informationen, die biophysikalische Wirkkräfte in Gang setzen können, welche zur mentalen Balance und Stabilität beitragen.

### Wichtig ist hierbei zu wissen,

dass der/die Klient\*in zu jeder Zeit die Kontrolle in seinem/ihrerem Wach- bzw. Entspannungszustand behält und keinerlei Manipulation (wie wir es vielleicht von der Showhypnose her kennen) zu befürchten hat!



## Thema NIKOTINENTWÖHNUNG

Entgegen herkömmlicher Nikotinentwöhnungsmethoden, werde ich in diesem Training das Rauchen nicht als Feindbild verteufeln, vielmehr stelle ich es dem/der Klient\*in als bisherigen treuen Wegbegleiter gegenüber, der einst Teil seiner/Ihrer Raucheridentität war und oft für Genuss und Erleichterung sorgte.

Um dieses Beziehungsverhältnis sinnbildlich zu personifizieren, vergebe ich diesem Training den Arbeitstitel **»Goodbye Smokey«**.

In der Einleitung dieses HYPNOTRAININGS stellen wir fest, dass der/die Klient\*in und »Smokey« sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt haben.

Zielgerichtete Imaginationen verdeutlichen dem/der Klient\*in, dass sein/ihr Wunsch nach mehr Gesundheit und Unabhängigkeit letztlich nur durch eine endgültige Trennung von »Smokey« zu bewerkstelligen ist.

Meine  
LETZTE!



Aktuelle Termine  
[stressverderber.de](http://stressverderber.de)