

「HYPNOTRAINING」

Mitarbeiter-Gesundheitsprävention
NIKOTINENTWÖHNUNG





Uwe Merz

Stress- und Burnout Coach (DVWO zert.)

STRESS hat viele Gesichter.

Auf der einen Seite hilft er uns, unseren Lebensalltag zu managen, auf der anderen Seite ist er für etliche Krankheitsbilder mitverantwortlich, wenn Stress ungesunde Dimensionen annimmt.

Meine These ist: Egal wie verfahren eine Situation auch zu sein scheint, wir selbst verfügen über reichlich Ressourcen und Handlungskompetenz, um einen Ausweg aus der Stressspirale zu finden.

Ein verbessertes Seelenklima und die wiederentdeckte Freude am Leben sollten das erklärte Ziel sein.

Als Stress- und Burnoutcoach möchte ich Sie unterstützen, Ihre eigenen Bewältigungsstrategien in belastenden Lebenssituationen einzusetzen und gebe gerne Impulse, wie Sie methodisch Ihr mentales Gleichgewicht wiederherstellen.

HYPNOTRAINING Was ist das?

Hypnotherapie stellt eine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsoption u. a. bei somatischen, psychosomatischen Störungen, Blockaden oder Süchten dar. Sie ist weder im esoterischen Umfeld zu suchen, noch hat sie die Absicht in den freien Willen der Klienten einzugreifen.

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, welche zur mentalen Balance und Stabilität beitragen können.

Wichtig ist hierbei zu wissen,

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

Bei der Anwendung eines HYPNOTRAININGS bedarf es eines Grundvertrauens zwischen Klienten*in und Coach.

Wertschätzende Kommunikation und Diskretion sind ebenso wichtig, wie die Arbeit in einer geschützten, angenehmen Atmosphäre, die die Basis einer erfolgreichen Zusammenarbeit bildet.

Thema: Nikotinentwöhnung
Trainer: Uwe Merz
Ort: Ihr Unternehmen
Dauer: ca. 1 1/2 Std.
Kosten: 1250.00 Euro (bei 50 km Radius)

HYPNOTRAINING

NIKOTINENTWÖHNUNG Inhalt

»Die Rauchentwöhnung gehört traditionell zu den gut untersuchten Anwendungen der klinischen Hypnose, und es liegen hierzu nicht nur erstaunliche Erfolgsberichte, sondern aus neuerer Zeit auch zahlreiche Studien vor, die den aktuellen Ansprüchen der empirischen Wirksamkeitsforschung entsprechen. Sie belegen überzeugend, dass Hypnose einen besonderen Wirkfaktor für die Raucherentwöhnung darstellt, der die Abstinenzquoten oft mehr als verdoppelt.

Hypnotherapie wurde deshalb 2006 vom Wissenschaftlichen Beirat der Psychotherapeutenkammer für diese Indikation als wirksam anerkannt.«

(Quelle: Cornelia C. Schweizers Buch »Vom blauen Dunst zum frischen Wind«, Carl-Auer Verlag).

Entgegen herkömmlicher Nikotinentwöhnungsmethoden, werde ich in diesem Training das Rauchen nicht als Feindbild verteufeln, vielmehr stelle ich es dem/der Klienten*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. Auf der einen Seite steht der Wunsch nach Nikotinfreiheit und die Erkenntnis sich aus einer schädlichen Beziehung befreien zu wollen, auf der anderen Seite der Versuch, die lieb gewonnene Angewohnheit – das Rauchen – bejahend und nicht abwertend anzunehmen. Das ambivalente Verhältnis wird so zu gleichen Teilen beleuchtet und verifiziert.

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

Unverbindliche
BUCHUNGSANFRAGE

Unternehmen: _____

Adresse: _____

Ansprechpartner*in: _____

Tel. / E-Mail: _____

Wunschtermin: _____

Veranstaltungsort (Indoor/Outdoor): _____

Teilnehmerzahl: _____