



Wenn Sie auch mal abheben möchten

Coaching mit hypnotherapeutischer
Stressbewältigung – Schweres leichter machen!

Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials

Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials.

Oder weshalb zögern Sie noch das Thema Stressbewältigung anzugehen? Wenn es um Themen geht, die Sie selbst weiterbringen, um Baustellen, die geschlossen werden sollten unter anderem der Umgang mit Stress, gehören Sie dann auch zu den Menschen, die oft sagen, „Ja, da müsste ich mich mal drum kümmern“ oder „Das müsste ich mal in Angriff nehmen“? Vielleicht fällt Ihnen dann auch noch das ein oder andere ein, woran Sie eigentlich auch mal arbeiten müssten. Bevorzugt wird über die Baustellen des Lebens in der Silvesternacht und an Geburtstagen nachgedacht und sich eine Umsetzung vorgenommen. Und nach einigen Wochen wird dann resigniert festgestellt, dass eine Umsetzung noch nicht erfolgt ist.

Ist Ihnen bei den Vorhaben auch schon aufgefallen, dass sich in diesen Sätzen, die Worte „mal“ oder „eigentlich“ wiederholt einschleichen? Und was passiert? Nichts!

Oftmals bleibt es bei dem Gedanken oder das Vorhaben wird auf morgen und dann wieder auf morgen und so weiter verschoben ...

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was Sie aufhält, leichter durchzustarten? Wahrscheinlich sagen Sie jetzt, ich habe keine Zeit. Mein Tag ist vollgepackt und ich stehe auch schon so unter genügend Stress, da kann ich mir jetzt nicht auch noch ein Coaching aufhalsen. Schließlich gehört für Sie Stress zum Erfolg und „Nur die Harten kommen in den Garten“.

Der Teufelskreis aus Stress wird sich also weiterdrehen; der Stress wird Ihr Potenzial einschränken. Sie wissen, je mehr Stress Sie haben, desto weniger effektiv werden Sie arbeiten können. Abends können Sie nur schwer einschlafen, Sie schlafen schlecht und unausgeschlafen bringen Sie auch keine Höchstleistungen, wodurch Sie länger für die einzelnen Arbeiten brauchen und so noch mehr Stress entsteht.

Vom Freizeitstress mal abgesehen, – auch privat gilt es die Zeit zu nutzen beziehungsweise privaten Verpflichtungen nachzukommen – denn auch hier fällt es schwer „Nein“ zu sagen.

Wann werden Sie wach? Beim nächsten Herz-Kreislauf-Check oder erst im Krankenhaus?

Mit dem Aufschieben, behindern Sie das eigene Potenzial und lehnen Ihre Weiterentwicklung ab.
Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials!



Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials

Wenn Sie an Spitzenleistung im Sport denken,
dann gehört zu Spitzenleistung auch mentales Training.

It is mental power that separates the exceptional from the very good. Zitat N.Bull

Spitzensportler haben immer Trainer und damit Sie zur Spitze gelangen, trainieren sie regelmäßig. Auch Stressbewältigung wird regelmäßig trainiert, damit der Sportler vorbereitet ist und die erlernten Strategien automatisch einsetzen kann.

Spitzenunternehmer haben auch ihren Coach. Und Sie?

Vielleicht denken Sie jetzt, ein Coaching mit hypnotherapeutischer Stressbewältigung könnte ich mal ausprobieren. Für ein bis zwei Sitzungen werde ich Zeit finden. Was denken Sie, wie erfolgreich ein Sportler sein wird, der ein bis zwei mal mit seinem Trainer trainiert hat?

Das hypnotherapeutische Stressbewältigungscoaching ist bereits darauf ausgerichtet in möglichst kurzer Zeit mit dem Klienten Ergebnisse und Strategien zu erarbeiten, die der Klient für sich allein umsetzen und anwenden kann und wie folgt aufgebaut:

In Phase 1 hilft Ihnen Hypnose wieder zur Ruhe zu kommen, sich entspannt zu fühlen, Erregung zu reduzieren.

In Phase 2 erlernen Sie Selbsthypnose, damit Sie sich selbst zielgerichtet entspannen können.

In Phase 3 filtern wir typische Stresssituationen heraus und Sie lernen Situationen neu zu bewerten und ein neues Reizmanagement d.h., wie Sie Störreize reduzieren oder kanalisieren können.

Der Zeitaufwand beträgt für die 3 Phasen ca. 4-6 Sitzungen.
Um nachhaltig den Erfolg zu sichern, ist die eigene Anwendung
und das Training der Selbsthypnose empfehlenswert.



Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials

Einige Klienten nehmen ein bis zweimal im Monat die telefonische Entspannungshypnose Power Relaxing in Anspruch, um professionell tief zu entspannen, oder um nach einer Nacht mit wenig Schlaf fit zu sein und entspannt auszusehen und um ein auf die besonderen Anforderungen des Tages abgestimmte effektive Hypnose zu erfahren. Dies bedeutet einen Zeitaufwand von 30 Minuten und Ihre Leistungsfähigkeit wird auf gesunde Art und Weise um bis zu 30% gesteigert. In der Trance wird der Glukoseumsatz unseres Körpers erhöht, so dass Sie danach gestärkt und mit viel neuer Energie die Arbeit meistern können.

Die Besonderheit dieses Coachings zur Stressbewältigung ist die zusätzliche gezielte Nutzung der therapeutischen Hypnose, Vermittlung von Selbsthypnose-Techniken und das Erlernen einer speziell auf Sie abgestimmten Selbsthypnose-Technik sowie den Abbau von Blockaden, die auch Stressauslöser sein können. Das Coaching mobilisiert unbewusste Fähigkeiten und vermittelt, was Sie brauchen, um Stresssituationen neu bewerten zu können und so ruhiger zu werden. In der hypnotischen Trance sinkt die Pulsfrequenz, Atemgeschwindigkeit und der Blutdruck und die Stresshormone werden reduziert.

Packen Sie es an, denn Aufschub ist Ablehnung des eigenen Potenzials und Sie wollen doch weiter.

*Ihre
Christine Althen*