



## Stressbewältigung mit Hypnose

Zielgerichtet etwas für sich selbst tun.

---

### *Weshalb reagiert unser Körper auf Stress?*

Sie sind erfolgreich, tragen viel Verantwortung, wünschsten oftmals Ihr Tag hätte trotz Zeitmanagement sechszwanzig Stunden und stehen unter Stress. Sie sind abgespannt, schlafen schlecht, weil Sie abends nicht abschalten können, reagieren gereizt, alle wollen etwas von Ihnen sowohl privat als auch im Beruf und Sie kommen nicht zur Ruhe.

Tagsüber konsumieren Sie große Mengen an Kaffee und abends Alkohol und/oder Beruhigungstabletten. Vielleicht vertreten Sie auch noch die Ansicht, „zum Erfolg gehört Stress dazu“ oder „ich brauche es, immer Vollgas zu fahren“ oder „nur die Harten kommen in den Garten“, sind aber um ihre Gesundheit besorgt. Sie haben die Wahl, die Verantwortung für sich und Ihren Körper zu übernehmen. Oder beginnen Sie erst im Krankenhaus nachzudenken?

**Wenn Sie diesen Kreislauf unterbrechen wollen,  
dann kann Ihnen Hypnotherapie weiterhelfen.**

### ***Weshalb reagiert unser Körper auf Stress?***

In Situationen, die wir als bedrohlich bewerten, reagiert unser Körper mit Adrenalinausschüttung, Muskeln und Gehirn werden aktiviert, Blutdruck, Puls und Herzfrequenz steigen, die Verdauungsfunktionen und sexuellen Aktivitäten werden eingeschränkt. Unser Körper macht sich bereit zum Kampf, zur Flucht oder dem Verharren in der Situation, bis die Gefahr vorüber ist. Dauerhaft belastend und riskant wird es, wenn es zu einer chronischen Stressreaktion kommt.

Insofern ist es wichtig, zu lernen, da oftmals die Anforderungen des Berufs nicht verändert werden können, Situationen neu zu bewerten, damit unser Körper nicht mehr mit Stressreaktionen reagieren muss.

**Ich biete Ihnen Hypnose (Hypnotherapie)  
zur Stressbewältigung in drei Phasen:**

**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.

In der hypnotischen Trance sinkt die Pulsfrequenz, Atemgeschwindigkeit und der Blutdruck und die Stresshormone werden reduziert.

*Verhaltensänderungen erfordern positive Erfahrungen, die Sie im Rahmen der Hypnose entspannt und sicher machen können, damit sie in der Zukunft leichter umgesetzt werden können.*

Ich freue mich auf Sie

*Ihre  
Christine Althen*