



Telefonische Hypnose –

„Das ist kein Traum, fühlt sich aber so an.“

2006 habe ich mein Angebot für einige Themen, um telefonische Hypnose-Sitzungen erweitert, damit meine Klienten wertvolle Zeit und natürlich auch die Kosten für lange Anfahrten nach Berlin in meine Praxis sparen können. Ein weiterer Vorteil der telefonischen Hypnose für die Klienten ist, dass Sie sich in vertrauter Umgebung befinden, Wohnung oder Büro und so eventuell noch besser entspannen können und Entspannung gerade im Büro an einem Ort erleben an dem es oftmals sehr hektisch ist.

- Als sehr positiv wird von einigen Klienten auch die Kombination von Sitzungen vor Ort und telefonischen Sitzungen im Wechsel empfunden.
- In den telefonischen Sitzungen wird von meinen Klienten eine Freisprechanlage oder das Tragen eines Head-Sets als angenehm empfunden.
- Die Themen Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion biete ich nicht als telefonische Sitzung an. Bei den anderen Themen wird in einem für Sie kostenlosen telefonischen Vorgespräch geklärt, ob sich ihr Ziel für die telefonische Hypnose eignet.

Eine Auswahl der Anwendungsmöglichkeiten:

Erlernen von Selbsthypnose

Besser schlafen

Liebeskummer

Stressabbau

Entspannung

Niedergeschlagenheitsgefühlen

Hypnose und Trance

Bei der modernen Hypnose wird die Trance ohne Hilfsmittel im Verlaufe eines Gespräches indirekt eingeleitet, was auch gut telefonisch funktioniert. Der Klient geht langsam und unmerklich in Trance. Trance ist ein ganz alltäglicher Zustand, den man z.B. beim Sport, beim Lesen eines spannenden Buches oder einem spannenden Telefonat etc. erleben kann. In Trance – Sie sind körperlich entspannt gleichzeitig geistig hellwach – werden Sie angeleitet die Aufmerksamkeit auf ihr Inneres zu lenken.

Christine Althen

Man muss genau betrachten zwischen der hypnotischen Trance als Zustand und Hypnose als Verfahren zur Einleitung dieses Zustandes unterscheiden. Praktisch bedeutet dies eine Ruhe-Hypnose erfolgt zur Einleitung eines entspannten Trancezustandes und dann kommen spezifische Interventionen zur Anwendung.

Die moderne Hypnose bietet sich auch sehr gut zur Entspannung an, da es in der Trance zur Absenkung von Pulsfrequenz, Atemgeschwindigkeit und Blutdruck kommt.

Ihre Christine Althen

Praxis für Coaching, Hypnose und Mediation
Christine Althen
Kuckhoffstraße 121 · 13156 Berlin
Telefon 030-916 38 59