

Hypnose als Therapie

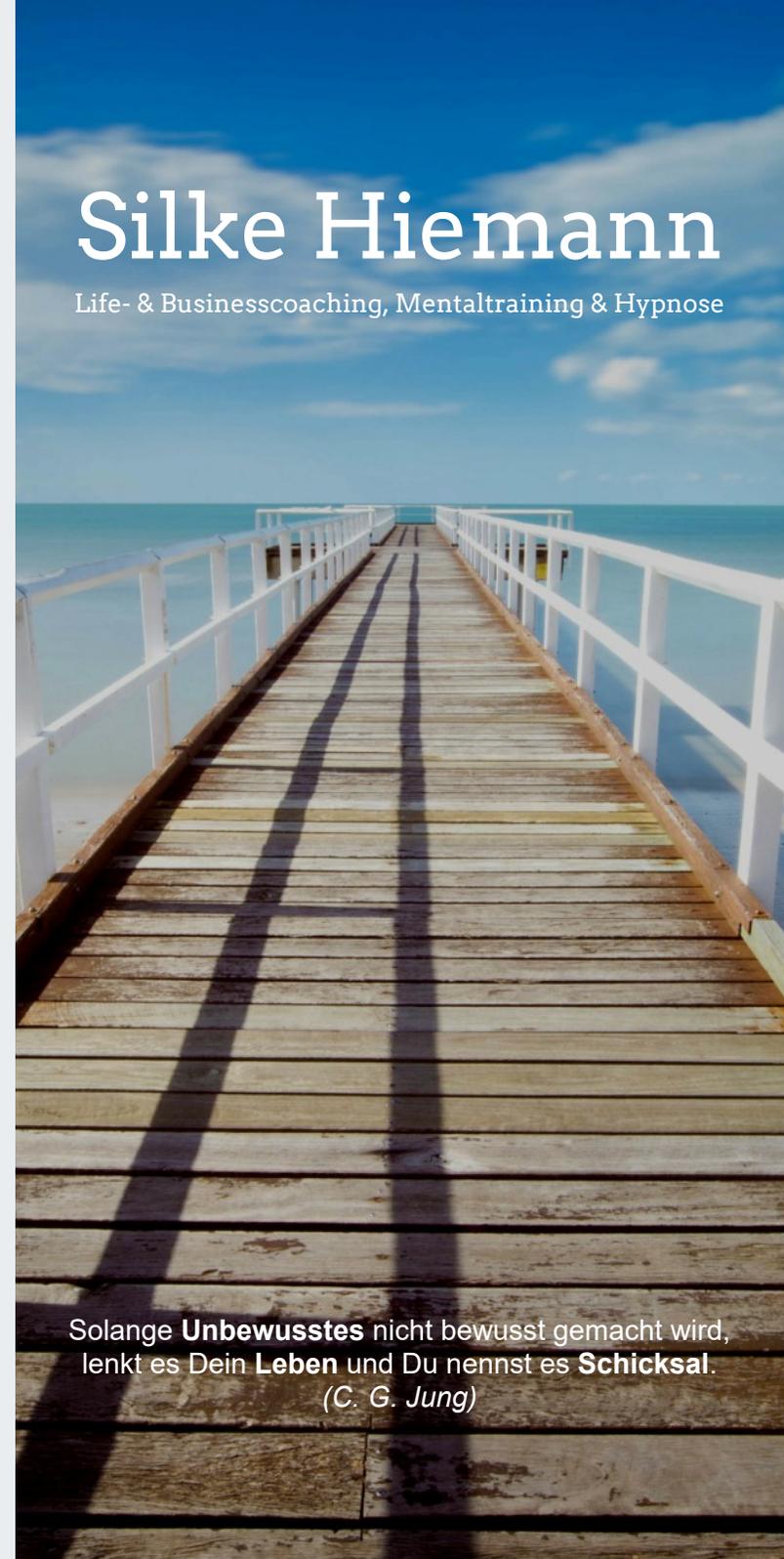
Die Hypnose als Therapie in ihrer heutigen Form wurde maßgeblich von Milton H. Erickson geprägt. Bei seiner Art der Therapie kooperieren Therapeut und Klient auf kommunikativer Ebene. Zunächst hilft der Hypnotherapeut dem Klienten, in eine hypnotische Trance zu gelangen. In diesem Zustand absolviert der Klient dann die Veränderungsarbeit. Dank des Tiefenentspannungszustandes öffnet er sich unbewussten Prozessen. Der Hypnotherapeut verwendet Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele. Sie sollen beim Klienten neue Ideen und Möglichkeiten zur Problemlösung anregen. Welche Ideen er annimmt und wie er sie anwendet, bleibt immer dem Klienten überlassen. Hypnose kann außerdem zum Erlernen von Selbsthypnose und Tiefenentspannung genutzt werden.



Silke Hiemann
Hypnosekollektiv LE.
Ferdinand-Rhode-Str. 16
04107 Leipzig
Telefon: 0178 88 58 246
www.silke-hiemann.de

Silke Hiemann

Life- & Businesscoaching, Mentaltraining & Hypnose



Solange **Unbewusstes** nicht bewusst gemacht wird,
lenkt es Dein **Leben** und Du nennst es **Schicksal**.
(C. G. Jung)



Business- & Lifecoaching

Egal ob im Berufs- oder Privatleben - es gibt Fragen, die fast alle Menschen beschäftigen, wie etwa: "Kann ich das anstehende Projekt umzusetzen? Darf ich den nächsten Schritt auf der Karriereleiter wagen? Warum reagiere ich in bestimmten Situationen immer gleich? Warum scheitern meine Beziehungen?" Zusammen decken wir Ihre Verhaltensmuster und Glaubenssätze auf. Wir arbeiten Ihre Stärken und Potenziale heraus und ich zeige Ihnen, wie Sie die in Zukunft gekonnt einsetzen. Die Hypnose können Sie beim Business- & Lifecoaching als Unterstützung nutzen.



Hypnose

Dank der Hypnose können wir zusammen mit Ihrem Unbewussten, unterschiedliche Probleme angehen und innerhalb kurzer Zeit lösen. Dazu gehört etwa die Gewichtsreduktion, ganz ohne Jo-Jo-Effekt. Auch wie Sie Ihren Stress reduzieren können, lernen Sie dank Ihres Unbewussten. Bei der Raucherentwöhnung hilft die Kraft der Hypnose ebenfalls. Darüber hinaus unterstützt Sie die Hypnose beim Lernen, Stichwort Superlearning. Wir bauen zusammen Ihre Lernmotivation wieder auf, schaffen die Grundlage für konzentriertes Arbeiten und befreien Sie von Prüfungsängsten.



Angstbewältigung

Ängste quälen jeden Menschen, doch nicht alle Menschen können damit gleich gut umgehen. Nimmt die Angst ein Maß an, das Sie lähmt? Macht sie es Ihnen unmöglich, bestimmte Aufgaben zu erledigen und Probleme anzugehen? Dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen. Die Verhaltenstherapie kann hier helfen. Ich bringe Ihnen konkrete Übungen bei, die Sie selbstständig in Angstsituationen anwenden können. Sie entspannen sich und die Angst vergeht. Unterstützend können wir die Hypnose hinzuziehen, um die Übungen in Ihrem Unbewussten zu verankern.

Über mich



Mir bereitet es schon immer Freude, die Menschen dabei zu unterstützen, den roten Faden ihres Lebens wieder aufzunehmen, wenn sie ihn verloren haben. Deshalb folgte ich meinen Ruf und absolvierte von 2013 bis 2015 eine Ausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin. 2016 habe ich mich zum Hypnosecoach ausbilden lassen und vertiefte im gleichen Jahr meine Kenntnisse in der Verhaltenstherapie.

Mit der Business- und Coaching-Thematik kam ich schon sehr zeitig in Berührung. So führte ich als Ausbilder die Azubis durch ihre Lehre. Dieser Zeit folgten Aufbau und Führung eines mittelständigen Familienunternehmens. Parallel dazu absolvierte ich ein Studium zur Betriebswirtin und vertiefte meine Kenntnisse in der Personal- und Organisationsentwicklung. Die Arbeit im Vertrieb bei einem der größten Logistiker Deutschlands ließ mich weitere Erfahrungen in der Wirtschaft sammeln.

Ich freue mich, Sie auf Ihren Weg hin zu Ihren Zielen begleiten zu dürfen, zusammen gestalten wir Ihre Zukunft – Jetzt!