

# Selbsthypnose und mehr Energie im Alltag: Burnout verhindern, Gelassenheit gewinnen



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Selbsthypnose und mehr Energie im Alltag: Burnout verhindern, Gelassenheit gewinnen

### EINLEITUNG

«Durch die Kraft des Unterbewusstseins das eigene Leben positiv beeinflussen und erfolgreicher und glücklicher gestalten. Mit Selbsthypnose zu mehr Balance, grösserer Ausgeglichenheit sowie mehr Energie gelangen und dadurch zufriedener leben.»

#### **Selbsthypnose - erwarte nichts, sei offen für alles!**

Hypnose ist nichts Esoterisches oder Okkultes, sondern etwas ganz natürliches. Wir alle kennen diesen Zustand aus unserem Alltag. Es sind solche Momente, in denen wir beispielsweise im Auto unterwegs sind und am Ziel nicht mehr wissen, wie wir dahin gelangt sind oder wenn wir im Kino ganz vertieft in einen Film sind. Durch Selbsthypnose lernst Du, diesen Zustand selbstbestimmt zu erreichen und ihn für Dich positiv zu nutzen. Durch regelmässiges und gezieltes Ausüben von Selbsthypnose aktivierst Du eigene Selbstheilungskräfte. Du kannst Einfluss nehmen auf unbewusste Denkprogramme und Verhaltensmuster. Selbsthypnose ersetzt bei ernsten körperlichen Gebrechen jedoch niemals einen Arzt.

Einsetzbar ist Selbsthypnose unter anderem bei:

#### **Stress:**

Der heutige Arbeitsalltag ist oftmals von Stress geprägt. Die Selbsthypnose unterstützt hierbei, das innere Gleichgewicht zu finden, neue Energien zu tanken und belastende Themen aktiv zu lösen. Dabei ist Selbsthypnose vergleichbar mit einer tiefen Meditation. Sie ermöglicht uns schnelle Tiefenentspannung. Das vegetative Nervensystem entspannt sich, Körper und Geist «gehen» in einen angenehmen und entspannten Zustand. «Wir schalten für einige Minuten ganz einfach ab» und laden dabei die Batterien neu auf. Im Zustand der Selbsthypnose lösen sich dabei Nebenerscheinungen auf, die durch Stress entstanden sind. Auch Schmerzen können allenfalls gelindert werden.

#### **Blockaden:**

Die eigene Einstellung beginnt nicht im Kopf, sie beginnt mit einem Gefühl, welches im Unterbewusstsein seinen Ursprung hat. Durch Selbsthypnose erhältst Du Zugang zu Deinem Unterbewusstsein und kannst dadurch negative Glaubenssätze, innere Blockaden und die Einstellung zu Dir selbst positiv beeinflussen. Dies wirkt wie ein «Booster». Dabei werden geeignete Suggestionen eingesetzt. So lassen sich negative Einstellungen, Gedanken und Emotionen durch persönliche Affirmationen resp. Selbstsuggestionen im Alltag verändern und anders nutzen.

#### **Zusammenfassung:**

Bei gesunden Menschen wirkt Selbsthypnose als Entschleunigung im hektischen Arbeitsumfeld, als Energiequelle und zur Wiederfindung resp. Erhaltung einer gesunden körperlichen und mentalen Balance.

Lerne durch Selbsthypnose die täglichen Herausforderungen besser und einfacher zu lösen und emotionale und körperliche Zustände positiv zu beeinflussen.

In einem Tagesworkshop stehen Kurzhypnosen sowie Selbsthypnosen im Fokus. Diese finden sowohl im Sitzen oder Liegen statt. Eine Einleitung zum Thema Hypnose und die Sichtbarkeit des Unterschiedes zur Selbsthypnose werden sowohl theoretisch als auch praktisch aufgezeigt.

Du erhältst einen Leitfaden, wie Du Selbsthypnose in der Bewältigung des Alltages einfach und effizient umsetzen und

## ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kennst Du den Unterschied zwischen Hypnose und Selbsthypnose
- Weisst Du wie und wo eine Selbsthypnose ein- und umgesetzt wird
- Bist Du befähigt, Selbsthypnose zielgerichtet und individuell auf Dich selbst zuzuschneiden
- Bist Du in der Lage die Anwendung der Selbsthypnose als Werkzeug zur Optimierung in Veränderungsprozessen und Stressreduktion sowie Wiedergewinnung von Energien zu nutzen

## INHALTE

Dieser Kurs beinhaltet:

- Grundlagenkenntnisse von Bewusst- und Unbewusstem (Theorie / Alltag)
- Hypnose/Selbsthypnose (SH) (Theorie/Übungen)
- Forschung (Theorie)
- Potentialerkennung durch das Unbewusste/Turbo von Veränderung (Theorie / Umsetzung)
- Verankerung der Selbsthypnose (finde den schnellsten Weg zur SH) (Theorie und Umsetzung)
- Installation der Lichtschaltertechnik (Theorie/prakt. Umsetzung)
- Passende Suggestionen (Theorie/prakt. Umsetzung)
- Visualisierungsmethode in Selbsthypnose (Übung)
- Umgang mit „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen (Theorie/Übung)

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Übungen und Variationen
- Gemeinsame Selbstreflexion nach Lernabschnitten in der Gruppe

Maximale Gruppengröße: 14 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Franziska Stieger**

### **Personalleiter KLZ**

- Personalleiter KLZ
- CAS "Coaching Advanced" IAP ZH
- Div. Mental- und Hypnoseausbildungen
- Motto: «Habe den Mut, deine Erkenntnisse in deinem eigenen Leben anzuwenden und du bekommst Flügel!» Jeremy A. White



## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Für alle interessierten Menschen (ohne Therapeutischen Hintergrund) offen

\*Du bist im Therapeutischen Umfeld tätig und möchtest dich im Hypnosebereich weiterentwickeln? - Dann könnten die Module [1](#), [2](#) und [3](#) der Selbsthypnoseausbildung für Dich interessant sein

## **LEITUNG**

Stieger Franziska

<b>Dauer</b>	<b>Kursort</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeiten</b>	<b>Kurs-Nr</b>	<b>Sprache</b>	<b>Kosten</b>
1 Tag	Winterthur	05.04.2025	08.30 - 17.30 Uhr	25077	deutsch	CHF 240.-