

## Meine, im Handel erhältlichen Hypnose Hörbücher:



### “Tiefenentspannung und Ressourcen stärken“:

Endschleunigen Sie Ihren Tagesablauf oder den hektischen Alltag durch eine Entspannungshypnose und stärken Sie Ihre Ressourcen. Wann immer sie sich nach Gelassenheit, Ruhe und Kraft sehnen legen Sie einfach CD1 ein und ermöglichen Sie sich Ihre persönliche Reise oder Ihren Kurzurlaub vom Alltag. Lassen Sie die Musik von CD2 im Hintergrund laufen und tanken Sie wann immer Sie möchten, auf.



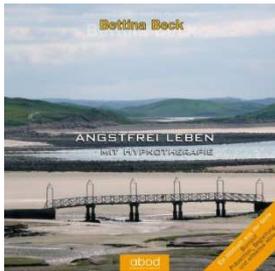
### “Selbstwert und Selbstbewusstsein“:

Auf der Hypnose CD “Selbstwert und Selbstbewusstsein“ lade ich Sie auf eine Reise ein. Eine Reise zu sich selbst, zu Ihrem Inneren. Wo sollten wir auch sonst nach Selbstliebe suchen als in uns selbst und wer, wenn nicht wir, könnte wahrnehmen wie wertvoll wir sind. Helfen Sie Ihren Stärken auf die Sprünge, tanken Sie Kraft, Mut und Gelassenheit wann immer Sie das Bedürfnis haben oder Negativgedanken Sie zu überrennen drohen. Helfen und unterstützen Sie sich selbst durch die Kraft der Imagination. Stärken Sie Ihren Selbstwert mit der Wirkungshypnose auf CD1 und unterstützen Sie sich mit der textfreien Entspannungsmusik von CD2.



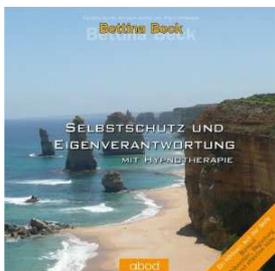
### “Erholsamer und gesunder Schlaf“:

Mit dem Hörbuch “Erholsamer und gesunder Schlaf“ fordere ich Sie zunächst auf, sich ganz bewusst mit der Frage auseinander zu setzen: "Was kann ich für mich tun?" Anschließend entführe ich Sie auf eine erholsame Reise in den Schlaf. Dabei verzichte ich auf der CD 1 auf Aufwecksuggestionen, um Ihnen ein Durchschlafen zu ermöglichen. Auch die textfreie Musik auf CD2 kann Ihnen im Alltag eine entspannende Unterstützung sein, denn Hypnose ist eine erprobte Methode ohne dem Körper mit der Zuführung von Giftstoffen zu schaden und sich unerwünschten Nebenwirkungen von Arzneimitteln auszusetzen.



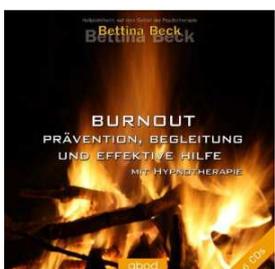
### **“Angstfrei leben“:**

Unsere Gedanken lösen Gefühle aus. Das können leider auch negative Gefühle, wie Unsicherheit und Angst sein. Hypnose ist ein wunderbares Beispiel für die Macht der Gedanken. Mit der Stellvertretertechnik führe ich Sie Schritt für Schritt aus Ihrer Angst. Dabei entwickelt Sie Visionen für ein unabhängiges, freies Leben. Die textfreie Entspannungsmusik von CD2 kann Ihnen im Alltag eine unterstützende Begleitung sein.



### **“Selbstschutz und Eigenverantwortung“:**

In der Wirkungshypnose “Selbstschutz und Eigenverantwortung“ möchte ich Sie mit der Etablierung einer gesunden Abgrenzung und der Übernahme von Selbstverantwortung unterstützen. Handeln Sie für sich, stehen Sie für sich ein, seien Sie sich selbst und Anderen ein respektvoller Begleiter im und durch das Leben. So sind Sie Ihres Glückes Schmied und lernen „Nein“ zu sagen. Auf CD 2 befindet sich die Entspannungsmusik ohne gesprochene Inhalte, um sich jederzeit in einen wohligen Zustand der Entspannung zu versetzen.



### **“Burnout - Prävention, Begleitung und effektive Hilfe mit Hypnotherapie“:**

Von Entspannung und gesundem Schlaf, über Selbstwert, Abgrenzung und Eigenverantwortung, bis zur Angst - in diesem 6-teiligen Set bearbeite ich die Kernthemen des „Burnouts“. Gleichgültig ob zur Prävention, begleitend zu einer Psychotherapie, zur Unterstützung Ihres persönlichen Einstiegs in das Begreifen und Annehmen der Erkrankung - die hier zusammengestellten 5 Wirkungshypnosens bieten vor allem heilende Ansätze für Ihren individuellen Lösungsweg. Das Set wird durch die wohltuende, textfreie Entspannungsmusik auf CD6 komplettiert.

### **“Schmerzfrei“:**

Mit der Wirkungshypnose “Schmerzfrei“ lösen Sie sich nicht nur von den Anforderungen und Themen des Tages. Durch ein Interview mit Ihrem Schmerz lernen Sie ihn zu verstehen und anzunehmen und psychosomatische Beschwerden können gelöst werden. Schließen Sie Frieden, danken Sie Ihrem Symptom für die deutlichen Hinweise und wiederholen Sie diese Hypnosesitzung so oft Sie möchten, um sich von Schmerzen zu befreien. Helfen Sie sich selbst.

### **" Hilfe bei Neurodermitis – Schluss mit dem Juckreiz“**

Der gezielte Umgang mit der Erkrankung ist ein Prozess. Ein gutes "Selbstmanagement" gibt Betroffenen die Möglichkeit, gut mit den Symptomen zu leben und ich möchte Ihnen Mut machen, dem psychosomatischen Anteil auf die Spur zu kommen. Auf Ihrem Weg zur Selbsthilfe, sehe ich das Ziel dieses Hörbuches. Ob lästige Hautallergie oder Neurodermitis: Den Juckreiz effektiv zu lindern und Gelassenheit, Entspannung, Selbstbewusstsein und Kraft für die Seele, sind die Schwerpunkte der selbst gesprochenen Wirkungshypnose. Selbstverständlich können Sie die CD auch zum entspannten Einschlafen verwenden.



### **Mein Ratgeber Hörbuch:**

### **" Panikattacken: Verlauf und Symptomatik – Zusammenhänge und Ursachen – Selbsthilfe und Therapie“**

In diesem Hörbuch möchte ich auf die körperlichen Abläufe und die damit verbundene Symptomatik eingehen. Selbstverständlich werde ich verschiedene Persönlichkeitsanteile sowie Verhaltens- und Denkweisen aufzeigen, die zu einer Angstatte führen können. Sofortmaßnahmen zur ersten Hilfe aber auch Therapieansätze sollen Sie abschließend auf Ihrem Weg unterstützen. Anleitungen und Übungen zum Thema, stehen Ihnen ergänzend zum Ausdruck zur Verfügung.