

Rauchfrei mit Hypnose

Die Hypnose ist eine wunderbare und erfolgreiche Methode rauchfrei zu werden und zu bleiben.

Rauchverhalten wird immer aus persönlichen Gründen entwickelt und aufrechterhalten. Deshalb ist es besonders wichtig die persönliche Lösung für die PatientInnen zu finden, wie sie dieses Verhalten aufgeben können.

Hypnosepsychotherapie ist immer am Individuum orientiert und ermöglicht eigenständige Lösungen, die dann „wie von selbst“ akzeptiert werden können. In Trance, dem Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit, wirken individuelle Suggestionen besser, Lernen erfolgt schneller und leichter.

Durchschnittlich sind 4-6 Sitzungen nötig, um mit Hypnose rauchfrei werden zu können.



Hypnosepsychotherapie

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Bei allen psychotherapeutischen und psychosomatischen Anliegen, zur Raucherentwöhnung, Gewichtskontrolle

Dipl.-Päd. Cornelia Schenk

Psychotherapeutin für Hypnosepsychotherapie

Praxis: Krems, Roseggerstraße 12

Tel.: 06 76 / 306 36 25

cornelia.schenk@hypnosekrem.at

www.hypnosekrem.at



Hypnosepsychotherapie

„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schwieriger wurde als das Risiko zu blühen!“

Anais Nin

Dipl.-Päd. Cornelia Schenk

Psychotherapeutin

Hypnosepsychotherapie

... war zu allen Zeiten eine wirksame Unterstützung für den Menschen und auch (und gerade!) in unserer modernen Gesellschaft können wir vom uralten Wissen der Hypnose angereichert mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen enorm profitieren.

Hypnose erleichtert uns den Zugang zu unserem Unbewussten, einem Ort, an dem unsere größten Schätze, Möglichkeiten und Potentiale liegen. Sie ermöglicht uns eine zentrierte Aufmerksamkeit, intensive Körperwahrnehmung und Wahrnehmung unserer grundlegendsten Bedürfnisse.

In der Hypnosepsychotherapie nimmt die Hypnose eine zentrale Rolle ein. Sie ist tiefenpsychologisch fundiert.

Anwendungsgebiete:

Hypnose kann unsere ureigensten Möglichkeiten nutzen und aktiviert Selbstheilungskräfte.

So kann Heilung in und durch uns selbst entstehen.

Dadurch sind die Anwendungsgebiete der Hypnose nahezu unbegrenzt:

- Psychische Erkrankungen
- Als Traumatherapie
- Psychosomatische Beschwerden
- Schmerzkontrolle
- Zur Raucherentwöhnung
- und Gewichtskontrolle, ...

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Einzelsetting und Paartherapie.

Gruppentherapie, Seminare und Vorträge auf Anfrage.

Weitere Anwendungsgebiete:

Hypnosepsychotherapie hilft außerdem erfolgreich:

- als Geburtsvorbereitung
- beim Erreichen persönlicher Ziele, z.B. in Schule, Beruf oder Leistungssport
- zur Stressbewältigung
- bei Burnout
- bei Lampenfieber, Prüfungsängsten
- bei Allergien und Asthma
- bei Hörsturz und Tinnitus
- bei Nägelbeißen, Schnarchen und Zähneknirschen
- bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte
- bei Schlafstörungen
- bei Alkoholmissbrauch
- bei Angst vor dem Zahnarzt
- in der Anästhesie
- Selbstvertrauen zu gewinnen
- Zur Persönlichkeitsentwicklung

usw.