



HUMAN TOOLS®
WIR FORMEN SPITZENTEAMS

Hypnocoaching: der Schlüssel für Leistung und Lebensqualität?

Wenn ein Athlet schlechte Leistung bringt, hört man oft: „Der war mental nicht gut drauf“. Ähnliches gilt für Beruf und Privatleben – immer mehr Menschen wissen, dass eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele entscheidend ist für dauerhafte Zufriedenheit und Leistung. Der Alltag aber ist hart: Immer mehr und immer komplexer in immer kürzerer Zeit heißt die Devise. Viele fühlen sich ausgebrannt, reagieren psychosomatisch, mit unerwünschten Verhaltensweisen oder gar unerklärlichen Ängsten. Wie befreien Sie sich, erreichen mehr Lebensqualität und sind „mental gut drauf“?

Warum Hypnocoaching?

Viele Menschen klagen über immer weniger Zeit, um ihren Job wirklich gut zu machen. Die Anforderungen überschreiten die Schmerzgrenze. Oft beschleicht sie das Gefühl, nur noch Löcher zu stopfen. Kaum zu glauben: die AOK hat seit 1994 eine Zunahme der psychischen Arbeitsplatz-Erkrankungen um 74 Prozent festgestellt, insbesondere Angst- und psychosomatische Störungen. Keine anderer Bereich wächst auch nur annähernd so rasant. Besonders Manager erleben massive Drucksituationen: immer stark sein, stets vertrauensvoll und motiviert, immer wissend, wo es hingehet und alles unter Kontrolle. Unsicherheit und Druck nicht aushalten zu können, gilt als Schwäche. So kommen die Sinnkrisen: warum tue ich mir das an? Wieso geht es mir immer schlechter? Gibt es überhaupt Wege zur sinnerfüllten, zufrieden stellenden Arbeit und Privatleben? Wege, die meine Lebensqualität dauerhaft steigern?



Wellness reicht nicht

Viele haben längst erkannt, dass es so nicht weitergeht und suchen nach Lösungen. Wellnessprogramme haben Konjunktur. Nur betont Wellness fast immer die körperlichen Entspannung. Irgendwie hofft man, dass es einem dann besser geht. Kaum wieder zuhause, geht die Tretmühle von vorne los - was ja auch klar ist, denn: Sie haben ein mentales Problem! Da können Sie noch so viele Saunagänge, Massagen, Hot Stone Behandlungen machen – solange Sie auf der Körperebene bleiben, bleibt der Stress. Und mit ihm oft psychosomatische Erscheinungen, sogar Allergien. Manche versuchen sich zusammenzureißen, fallen aber bald in alte Mus-

ter zurück. Hypnocoaching kann dagegen Ihre Lebensqualität dauerhaft steigern. Sie lernen, direkt mit Ihrem Unterbewusstsein zu arbeiten – der eigentlichen Schaltstelle für Ihre Probleme.

Wer ist dafür geeignet?

Jedermann/frau, der seine Lebensqualität verbessern möchte, ob beruflich oder privat. Die meisten unserer Kunden wollen mehr tun und haben höhere Ansprüche, als über Wellness-Programme abgedeckt werden. „Bekloppt genug“ für eine Psychotherapie finden sie sich aber auch nicht. Sie suchen eine professionelle, effiziente und positive Erhöhung der Lebensqualität - am besten mit einem persönlichen professionellen Coach mit Praxiserfahrung. Häufig arbeiten wir deshalb mit Führungskräften und immer mehr im Privatbereich.

Wann ist Hypnocoaching sinnvoll?

1. Wenn Sie Ihre Lebens- und Arbeitsqualität erhöhen wollen. Sie sind z.B. mit dem Verhältnis Arbeit zu Freizeit (Work-Life Balance) nicht zufrieden oder suchen eine private/berufliche Neuorientierung.
2. Wenn Sie Ihr (negatives) Verhalten in bestimmten Situationen verändern oder Ängste und Vermeidungsstrategien aus dem Weg räumen wollen, z.B. unerklärliche Ängste vor Entscheidungen, vor Menschen(kontakt) oder Vorgesetzten, sehr häufig auch vor bestimmten Situationen oder Aufgaben. Weit verbreitet sind Ängste vor Fehlern/es anderen recht machen zu wollen oder die Angst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Manchmal gibt es konkrete Phobien, etwa gegenüber Tieren, Höhe, dem



HUMAN TOOLS®

WIR FORMEN SPITZENTEAMS

Fliegen, Aufzügen etc. Andere Herausforderungen sind Burn out, Antriebslosigkeit, Sinnlosigkeit, Aggression oder andere unerwünschten Verhaltensmuster

3. Wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation stecken, sich auf Sinnsuche befinden oder bisherige Lebensmuster in neuem Zusammenhang sehen wollen: Sie suchen nach dem, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Wie läuft ein Sitzung ab?

Das Setup ist sehr angenehm: Sie ruhen entspannt und warm auf einer Liege und begeben sich mit Ihrem „Reiseführer“ auf gedankliche Ausflüge, die Sie an die Wurzeln Ihrer Verhaltensmuster führen. Sie nutzen dabei klinisch-systemische Hypnose-Elemente. Etwa 90 Prozent unseres Verhaltens wird unterbewusst gesteuert. Auch Ängste sind dort verankert. Sie lernen den direkten Zugriff auf Ihr Unterbewusstsein, um dort zu arbeiten, aufzuräumen und nachhaltige positive Veränderungen zu erzielen. Ihr Coach begleitet Sie und hilft Ihnen, den Blick auf die richtigen Dinge zu richten.

Bin ich willenlos ausgeliefert?

Niemals. Sie behalten jederzeit die Kontrolle. Sie befinden sich auch in keiner wehrlosen tiefen Trance. Für Ihre erfolgreiche Arbeit reicht leichte Trance aus – am ehesten vergleichbar mit Tagträumen: Sie sind in einem Zustand erhöhter Konzentration auf eine einzige Sache. Mit Show-Hypnose hat das gar nichts zu tun – wir lehnen diese entschieden ab.

Welche Erfolge kann ich erwarten?

Ihre Arbeit ist sehr effizient: Sie werden Zusammenhänge entdecken, die mit Ihren Anliegen zu tun haben. Durch die Bearbeitung (hier leitet ihr Coach Sie an) können Sie die Ursachen dauerhaft aus dem Weg räumen. Viele sind von jahrelangen Beschwerden/Blockaden befreit und erleben ein völlig neues Lebensgefühl. Sie werden authentischer, haben oft mehr Ausstrahlung und Lebensfreude.

Was ist sonst noch wichtig?

Die Atmosphäre ist meist sehr entspannt und Ihr Coach ist stets an Ihrer Seite. Da für jede therapeutische Arbeit das persönliche Vertrauensverhältnis extrem wichtig ist, legen

wir sehr großen Wert auf eine angenehme, gute Beziehung.

Welche Qualifikationen hat Ihr Coach?

Wir stehen auf Qualität. Ihr Coach trägt das ABH-Zertifikat „Certified Hypnotherapist“ – was gerade eine Handvoll deutscher Business Coaches haben. Er ist vom Institut für klinische Hypnose in Zug/Schweiz (eine der weltweit führenden Einrichtungen) ausgebildet, zertifiziert und bildet sich ständig für Sie weiter. Meist haben Sie es auch mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten (HpG) zu tun. Viel wichtiger: Jeder Coach verfügt über reichhaltige Lebenserfahrung. Sie arbeiten mit gestandenen Managern mit jahrelanger Berufserfahrung.

Welche Grenzen hat Hypnocoaching?

Hypnocoaching hilft Ihnen, Hindernisse zu verstehen und oft erstaunlich effizient zu beheben. Sie selbst sind der wichtigste Teil Ihres Erfolgs. Sie beseitigen keine Krankheiten, Gebrechen etc., bzw. bearbeiten dort nur die seelische Komponente (die oft psychosomatischer Auslöser ist). Bei Psychosen wie Paranoia, Schizophrenie, etc. verweisen wir an medizinische Stellen/Kollegen.

Wie lange dauert die Begleitung?

Meist starten wir mit einem Tag und hängen nach Bedarf weitere Einheiten dran. Wenn Sie konzentriert und vollständig aufräumen wollen, arbeiten Sie z.B. drei Tage zu je 8 Stunden. Einheiten kürzer als 2 Stunden sind im Hypnocoaching meist nicht sinnvoll.

Unterstützt das mein Arbeitgeber?

Ja, sofern er Coachingprogramme unterstützt. Gerne deklarieren wir Ihr Programm auch als Seminar, etwa: Leistungs- und Effizienzsteigerung (für Führungskräfte); Improving Performance: Leistungs-Potenziale freisetzen; Ausstrahlung, Persönlichkeit und Selbstsicherheit - Schlüssel zum beruflichen Erfolg.

Wo bekomme ich weitere Infos?

Ihr persönlicher Ansprechpartner ist Robert Bartscher. Mail: rb@humantools.de. Fon: +49(0)7191/552971. Infos über Human Tools finden Sie auch im Internet unter www.humantools.de