

A hot air balloon is shown floating in a dark, starry sky. The balloon is illuminated from below, creating a bright glow. The stars are small, white dots scattered across the dark background. The overall mood is serene and hopeful.

SELBSTHYPNOSE

DER WEG IN EINE NEUE FREIHEIT

WAS WERDET IHR HEUTE LERNEN?

- WER BIN ICH?
- WAS IST SELBSTHYPNOSE
- VIER SCHRITTE IN DIE TRANCE
- ZIELE SETZEN
- WELCHER KOMMUNIKATIONSKANAL?
- MEINE SUGGESTIONEN



WER BIN ICH?

- MÜNCHNER
- FAMILIENMENSCH
- SKEPTIKER

- BERUFLICH
 - MENTALIST
 - HYPNOSE-COACH
 - NLP-COACH

- MEINE VISION:
RESPEKTVOLLER UMGANG MIT MENSCHEN,
SOLLTE EIN SCHULFACH WERDEN.



ALEXANDER SCHELLE

SELBSTHYPNOSE?



WEGE IN DIE TRANCE

Autoritär, direkt



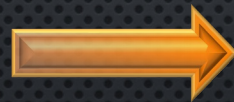
Showhypnose

Antiautoritär, sanft



Therapeutische Hypnose

Selbstbestimmt



Selbsthypnose

VIER SCHRITTE IN DIE TRANCE

VORSATZ

EINLEITUNG

WIRKUNGSTEIL

AUSLEITUNG

1. SCHRITT - VORSATZ

- ① AN EINEN GEEIGNETEN PLATZ ZURÜCKZIEHEN
- ① MUSIK ÜBER KOPFHÖRER
- ① TIEFE ATEMZÜGE
- ① BILDHAFTE VORSTELLUNG - ANKERBILD

2. SCHRITT - EINLEITUNG

- ③ 3 X WAS SEHE ICH, WAS HÖRE ICH , WAS FÜHLE ICH
- ③ 3 X TIEF ATMEN
- ② 2 X WAS SEHE ICH, WAS HÖRE ICH , WAS FÜHLE ICH
- ② 2 X TIEF ATMEN
- ① 1 X WAS SEHE ICH, WAS HÖRE ICH , WAS FÜHLE ICH
- ① 1 X TIEF ATMEN
- ① IM BILD AUFSTEHEN UND ÜBER TREPPE/BRÜCKE/BERG GEHEN

3. SCHRITT WIRKUNGSTEIL

- ③ WELCHE ZIELE HABE ICH?
- ③ WELCHEN KOMMUNIKATIONSKANAL MÖCHTE ICH ANSPRECHEN?
- ③ WIE LAUTEN MEINE SUGGESTIONEN?



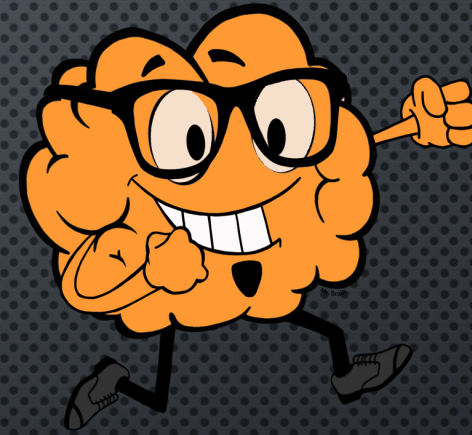
4. SCHRITT -AUSLEITUNG

- ④ „ICH WILL JETZT WIEDER WACH WERDEN“
- ④ „ICH ZÄHLE BIS DREI UND AUF DREI NEHME ICH EINE ERFRISCHENDE DUSCHE UND BIN HELLWACH!“
- ④ TIEF ATMEN, ALLE KÖRPERTEILE STRECKEN UND LANGSAM WIEDER INS HIER UND JETZT ZURÜCKKEHREN

**JE STÄRKER DIE MOTIVATION FÜR EIN ZIEL IST,
DESTO OFFENER WIRD DAS UNTERBEWUSSTSEIN
FÜR POSITIVE SUGGESTIONEN!**

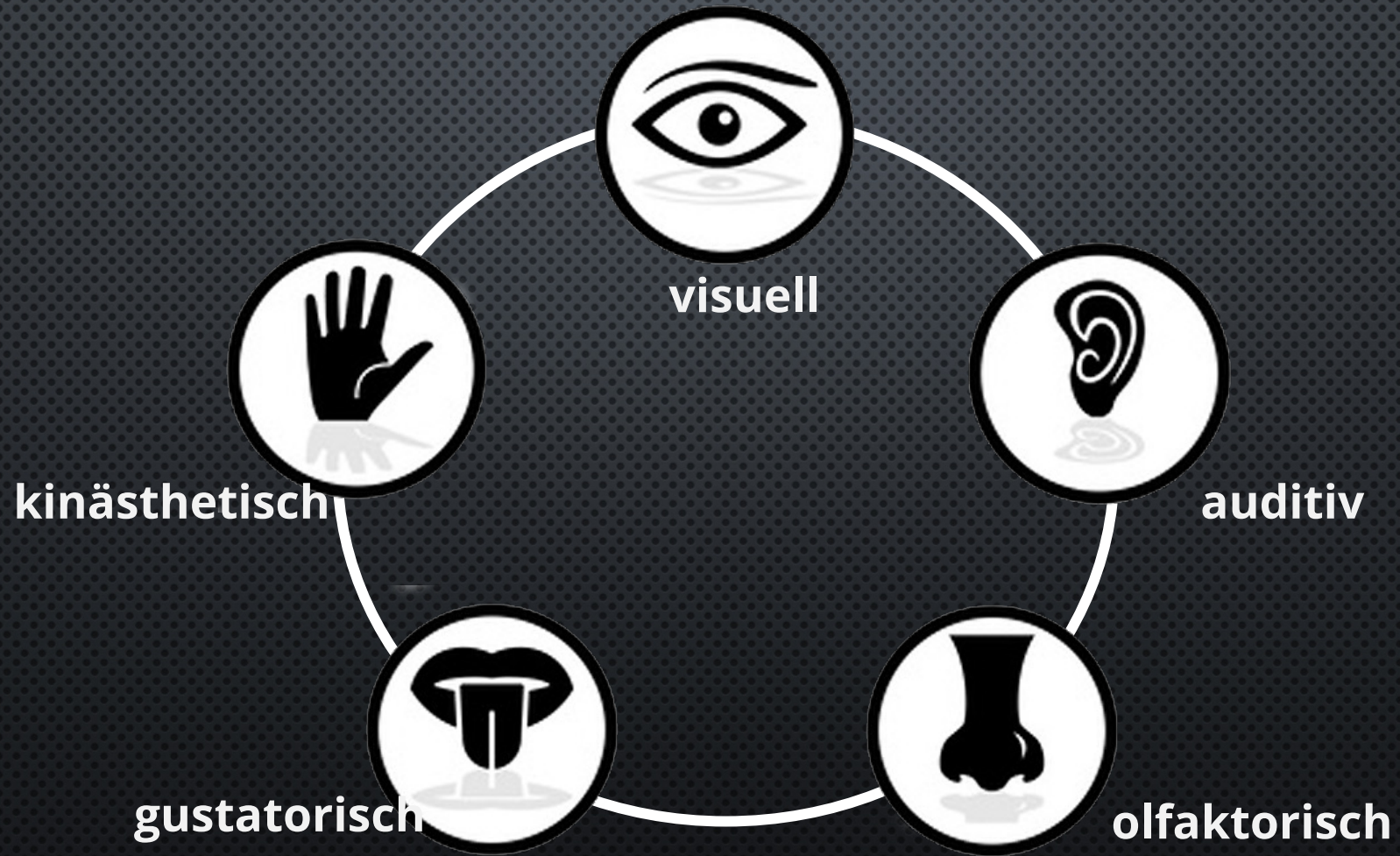
„SMARTER“ ZIELE SETZEN

- ☉ **S**PEZIFISCH
- ☉ **M**ESSBAR
- ☉ **A**NSPRUCHSVOLL
- ☉ **R**EALISTISCH
- ☉ **T**ERMINIERBAR



„Ich will in zwölf Wochen, sechs Kilo abnehmen, indem ich auf Alkohol und Süßigkeiten konsequent verzichte.“

MEIN KOMMUNIKATIONSKANAL



MEIN ANKER

Selbstvertrauen



Löwe

visuell

Das Bild eines
Löwen in der
Steppe.
Seine große Mähne
weht im Wind.

auditiv

Ein lautes Brüllen
„ROOAR“
„Ich bin stark
wie ein Löwe“

kinästhetisch

Schlüsselanhänger
mit einem Löwen.
Fingernägel
(Krallen) in die
Haut drücken.

MEIN ANKER

- 
- | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|
| ⊙ Energie, Stress abbauen | → | Elefant, Hängematte |
| ⊙ Gewichtsreduzierung | → | Hose die mal gepasst hat |
| ⊙ Raucherentwöhnung | → | Lichtschalter, Baum |
| ⊙ Schmerzen | → | Regen |
| ⊙ Allergien | → | Blume |

**WIR ERHALTEN IMMER DAS,
WAS WIR IN AUFTRAG GEBEN.
DAS IST LEIDER NICHT IMMER DAS,
WAS WIR ANSTREBEN.**

MEINE SUGGESTIONEN

- ② ICH kann jetzt ganz gelassen sein.
beginne mit „ich“ oder „mein“
- ② Ich kann mich jetzt fallen lassen.
nutze die Gegenwartsform
- ② Wenn ich es möchte, kann ich mich jetzt fallen lassen.
formuliere antiautoritäre Sätze, keine Befehlsform
- ② Ich genieße die frische Luft.
beschreibe positiv, vermeide Negationen (nicht, kein etc.)
- ② Ich bin so glücklich, dass ich Nichtraucher bin.
Nicht das Symptom steht im Vordergrund, sondern das Ziel

MEINE SUGGESTIONEN

Beispiel Prüfungsangst/Lampenfieber:

- ☉ Ich freue mich auf jede Frage
- ☉ Mein Fachwissen, steht mir sobald ich die Prüfung in den Händen halte voll zur Verfügung
- ☉ Jede Minute, die ich mich vorbereitet habe gibt mir noch mehr Sicherheit.
- ☉ Mit Mut und Vorfreude sehe ich dem Vortrag entgegen
- ☉ Sobald ich den Prüfungsraum betrete (mein Sakko anziehe), ist mein Geist nur noch auf die Prüfung fixiert, ich werde von Minute zu Minute noch konzentrierter.

Beispiel Flugangst:

- ☉ Wenn ich meinen Koffer abgebe, fühle ich mich leicht wie ein Vogel.
- ☉ Ich genieße es, federleicht an mein Ziel zu gelangen.
- ☉ Sobald ich mein Nackenkissen spüre, kommt meine innere Ruhe und Gelassenheit.

MEINE SUGGESTIONEN

Beispiel Rauchen aufhören:

- ✓ Seit wann, wieviel, wann rauche ich usw. Bewusst machen!
 - ✓ Das Ritual bewusst machen.
 - ✓ Ersatzhandlung finden (Kaugummi, Karotte statt Zigarette)
 - ✓ Lösung verankern
-
- ⊙ Immer wenn ich mich gestresst fühle, gibt mir ein tiefer Atemzug frische Luft und eine tiefe und angenehme Entspannung.
 - ⊙ Immer wenn ich ein starkes Verlangen nach einer Zigarette habe, atme ich ganz tief ein, halte für wenige Sekunden den Atem an und wenn ich ausatme, kann ich spüren wie ich die Spannung loslasse und alte Muster ablege und das neue Lebensgefühl mit dem nächsten Atemzug wieder aufnehme.

TRAINING SELBSTHYPNOSE

2-3 Wochen jeweils 5 Minuten am Tag üben:

Vorsatz

Einen ruhigen Platz suchen, tief atmen, Augen schließen, evtl. Musik hören

Einleitung

3 x sehen, 3 x hören, 3 x fühlen ...

Wirkungsteil

Den Ankerort in der Fantasie weiter wachsen lassen

Ausleitung

„Ich zähle bis drei und auf drei nehme ich eine erfrischende Dusche und bin hellwach!“



SELBSTHYPNOSE WIRKUNG

2-3 Wochen jeweils 5 Minuten am Tag üben:

Vorsatz

Einen ruhigen Platz suchen, tief atmen, Augen schließen, evtl. Musik hören

Einleitung

3 x sehen, 3 x hören, 3 x fühlen, den Ankerort nutzen

Wirkungsteil

Eigene Suggestionen jeweils 3 x laut sprechen

Ausleitung

„Ich zähle bis drei und auf drei nehme ich eine erfrischende Dusche und bin hellwach!“



SELBSTHYPNOSE AUDIOHYPNOSEN

Um sofort mit deiner Hypnose zu starten und das Erlebnis Trance zu fühlen, habe ich zwei Audiohypoosen als mp3 für dich zum Download bereitgestellt.

1. Audiohypnose „Hypnoenergie“
2. Audiohypnose „Selbsthypnoseanker“

Die Hypnoosen zum Kurs, kannst du dir unter folgendem Link runterladen oder einfach den QR-Code nutzen:



www.change-your-mind.academy/selbsthypnose-buch/

Passwort: S3L83r

Bonus:
Auf alle meine Kurse und
Audiohypnose 20% Rabatt
mit dem code: **hypnopower**

MEIN ANGEBOT

- SELBSTHYPNOSE ONLINE LERNEN IN 4 WOCHEN
- 5 MODULE:
 - DAS UNTERBEWUSSTSEIN
 - DIE HYPNOSE
 - DIE SELBSTHYPNOSE
 - DIE ZIELE
 - DIE SUGGESTIONEN
- BONUS: VIDEOEINHEITEN ZU 13 THEMEN
- 100 SEITIGES WORKBOOK
- 3 AUDIOHYPNOSEN
- GESCHLOSSENE FACEBOOK-GRUPPE

PREIS: 297,- €

AIDA PREIS

89,- €