

## HYPNOSE THERAPIE UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR ERWACHSENE



«Wir müssen das Leben loslassen, das wir geplant haben, damit wir das Leben leben können, das uns erwartet.»

*Joseph Campbell*

### VORBEREITUNG

Als Therapeut betrachte ich mich als Teil eines Teams und bin auf eine gute Zusammenarbeit Ihrerseits angewiesen, um Veränderungen in der Hypnose zu bewirken.

Dies bedeutet in erster Linie, dass Sie bereit sind, Themen zu bearbeiten und sich auf Lösungen einzulassen. Für den Erfolg einer Sitzung ist es von grossem Vorteil, wenn Sie bereits vorher für sich selbst klar formulieren, welches Ihre persönlichen Ziele sind.

Tragen Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden bequeme Kleidung während der Sitzung.

### ABLAUF EINER ERSTSITZUNG

Eine Erstsitzung umfasst (1) ein Vorgespräch mit (2) psychologischer Beratung sowie die eigentliche (3) Arbeit mit Hypnose.

(1) Das Vorgespräch umfasst unterschiedliche Elemente, die für einen erfolgreichen Verlauf der Hypnosetherapie bestimmend sind:

- medizinische Vorgeschichte (Anamnese)
- persönlicher und familiärer Hintergrund
- Klärung Ihrer Erwartungen, Festlegen von Zielen
- verständliche Erklärung der Hypnose und Ihrer persönlichen Rolle und Verantwortung, soweit erforderlich

Im Zusammenhang mit der Hypnose tauchen immer wieder Fragen und Missverständnisse auf, die zu klären wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie sind.

(2) Vorgespräch und psychologische Beratung fließen ineinander. Warum braucht es den Teil der Beratung überhaupt? Wir wünschen uns, dass sich unsere Probleme auflösen, dass wir Heilung erfahren dürfen, sei dies körperlicher Art oder in Form von innerem Frieden. Und dabei sind wir es gewohnt, etwas dafür zu «tun» (oder tun zu lassen). Bei jeder Veränderung in unserem Dasein spielt aber das Bewusstsein (also «sein», nicht «tun») eine zentrale Rolle: Ich darf erkennen, warum ich dieses tue oder mir etwas anderes einfach nicht gelingen will, welche Gefühle diesen Verhaltensmustern zugrunde liegen (und woher mir diese Gefühle bereits vertraut sind), und was die eigentliche Ursache dieser Gefühle ist.

Alles hat seine Geschichte, jedes Gefühl, jedes Muster, jede Prägung. Und nach einschlägiger fachlicher Meinung werden wir in unserem Fühlen, Denken und Handeln weitgehend – bis zu 95%! - unbewusst gesteuert. Indem ich mich selber kennenlerne und mir Wichtiges bewusst mache, kann ich freier Einfluss darauf nehmen (was durch die Behandlung mit Hypnose stark unterstützt wird). Und über das *Erkennen* meiner Selbst gelingt es mir auch zunehmend mich anzuerkennen (Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstliebe).

- (3) Nach dem Vorgespräch mit psychologischer Beratung folgt die eigentliche Hypnosetherapie, wobei auch hier die Übergänge fließend ist. Situativ und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt findet die Hypnose "klassisch", im Einzelfall auch in offener Form und kombiniert mit weiteren Methoden statt. *Hypnosetherapie ist keine Behandlung "von der Stange"; Ansatz und Form, Dauer und Intensität variieren mit jeder Sitzung!*

Danach findet ein kurzes Nachgespräch statt.

Für einen Ersttermin sollten Sie rund 2.5 - 3 Stunden einberechnen - bitte reservieren Sie sich ausreichend Zeit.

Selbstverständlich steht es Ihnen frei, sich einen Eindruck von der Hypnose zu verschaffen, um allfällige Unsicherheiten abzulegen. Hierzu würde sich eine reine Spannungshypnose anbieten, ohne ein eigentliches Behandlungsthema anzusprechen.

## FOLGESITZUNGEN

Viele Beschwerden und Probleme können bereits mit einer Sitzung gelindert oder sogar gelöst werden. Die Erfahrung zeigt hingegen, dass ein Folgetermin innerhalb von 1-2 Wochen nach der ersten Sitzung sinnvoll ist. Die Resultate aus der Erstsitzung können sich während dieser Zeit festigen und wirken; in einem zweiten Termin kann punktuell nachgefasst und die getane Arbeit vertieft und gefestigt werden. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Empfehlung. Ob Folgesitzungen notwendig sind, hängt letztlich von Ihrer individuellen Befindlichkeit sowie dem fokussierten Thema und Ihren Zielen ab; gemeinsam besprechen wir Ihre persönliche Situation.

Sie sind frei, zusammen mit der Erstsitzung bereits einen Termin für eine Folgesitzung zu vereinbaren, um längere Wartezeiten zu vermeiden; ein vereinbarter Termin kann, sofern dies frühzeitig erfolgt, kostenlos storniert werden.

Eine Folgesitzung kann auch neue Themen umfassen und dauert i.d.R. 1-2 Stunden.

## IST EINE EINMALIGE BEHANDLUNG MIT HYPNOSE HINREICHEND? WAS IST EIN PROZESS?

Dies ist durchaus möglich und hauptsächlich in Situationen gegeben, wo Beschwerden (körperlicher Art, aber auch Ängste etc.) auf ein einmaliges und "isoliertes" Ereignis zurückzuführen sind. Dies könnte beispielsweise ein unangenehmer Zwischenfall während einer Reise sein, welcher zu einer Flugangst führt. Ebenso sind Unfälle, Krankheiten, Trennungen oder Todesfälle als Auslöser von Beschwerden denkbar, welche durch die einmalige Aufarbeitung des Erlebten (und des allfälligen Schocks) im Rahmen einer Sitzung gelöst werden können. Allenfalls lässt sich die positive Wirkung der Hypnose durch ein Nachfassen und Vertiefen der Arbeit noch verstärken.

Die Ursache vieler Anliegen zeigt sich hingegen komplexer: Ein Ereignis löst Gefühle (Ängste, Trauer etc.) aus, welche bereits aus früheren Erfahrungen vertraut sind; allenfalls lassen sich gar wiederkehrende Muster erkennen. Oder eine Prägung führt tief zurück in die eigene Geschichte (Schwangerschaft/Geburt, Kindheit und Jugend) und/oder ist entstanden über eine längere Zeit und aufgrund vieler (kleiner) Ereignisse - solche Ereignisse können auch herabsetzende und zurückweisende Botschaften beispielsweise eines Elternteils sein, woraus sich einschränkende Glaubenssätze entwickeln ("Egal, was ich tue, es genügt nicht", "Ich muss dieses oder jenes tun, um geliebt zu werden" etc.).

In solchen Fällen ist ein grosses Potential an positiven Veränderungen vorhanden, weil genannte Begebenheiten grosse Hindernisse auf dem Weg zu Leichtigkeit und Freiheit, zu Glück und Liebe sind. Die Lösung solcher Ursachen kommt dabei einem Prozess gleich, bei dem es um die Aufarbeitung der eigenen Geschichte geht - und es sich lohnt "dran zu bleiben".

## HONORAR UND BEDINGUNGEN

Das Honorar können Sie der Website entnehmen.

Dieses möchten Sie bitte nach dem Termin. Die Bezahlung mit der Postcard ist leider *nicht* möglich.



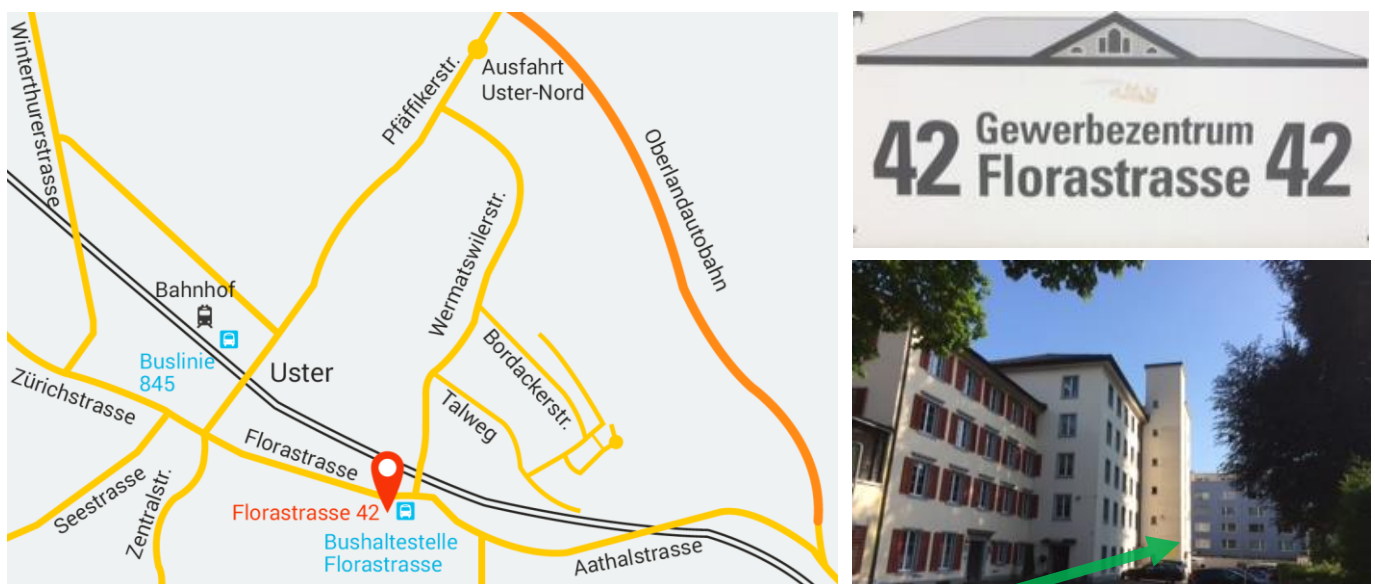
Es gelten die auf der Website (Honorar) aufgeführten Hinweise und Zahlungs- und Annullationsbedingungen.

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen finden Sie unter [www.hypnose-leresche.ch](http://www.hypnose-leresche.ch)

Zögern Sie nicht, sich mit Fragen oder Unsicherheiten bei mir zu melden – gemeinsam werden wir die von Ihnen gewünschte Klarheit schaffen: [info@hypnose-leresche.ch](mailto:info@hypnose-leresche.ch) / +41 79 745 76 94 (bitte Combox-Nachricht hinterlassen)

## LAGEPLAN UND ANREISE



Die Praxis befindet sich an der Florastrasse 42, Uster im Haus B (höchstes Gebäude) im 1. Stock (Fahrstuhl vorhanden).

### Anfahrt mit den ÖV:

S-Bahn bis Bahnhof Uster mit S5 oder S15 (Schnellzüge) sowie S9 oder S14 ab Zürich.

Zu Fuss gemäss Plan (10-15 Minuten). Oder mit dem Bus 845 (Viertelstundentakt, nur eine Fahrtrichtung, da Endstation) bis Haltestelle Florastrasse; zu Fuss ca. 50 m zurück und nach links zum Gewerbezentrum Florastrasse 42 einbiegen.

### Anfahrt mit dem Auto:

Über Autobahnausfahrt Uster-Nord (von Zürich herkommend) oder über Aathalstrasse (von Wetzikon herkommend) bis Florastrasse 42. Der Parkplatz befindet sich vor dem Haus.