

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, HYPNOSE THERAPIE UND TRAUMABEHANDLUNG



«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 – ich freue mich auf unser gemeinsames Wirken!

Es kann von Vorteil sein, wenn du vor der Sitzung für dich selbst klar formulierst, was genau dein Anliegen ist, welches deine persönlichen Ziele sind. Gerne unterstütze ich dich dabei im Rahmen eines unverbindlichen Telefongesprächs. Und/oder wir werden uns zu Beginn der eigentlichen Sitzung nochmals gemeinsam Zeit hierfür nehmen – also kein Druck.

Die Erfahrung zeigt, dass weitere Faktoren begünstigend wirken: Eine Bereitschaft, dich auf neue Sichtweisen einzulassen, unterstützt die Arbeit gleichermassen wie Achtsamkeit und Authentizität meinerseits. Ebenso deine Offenheit, dass dein Anliegen (guter Schlaf, innere Ruhe etc.) vielleicht Ausdruck tieferliegender Themen ist.

### ABLAUF EINER ERSTSITZUNG

Deine Erstsitzung beginnt mit einem Gespräch. Ziel der Beratung ist es, Muster und Prägungen aufzudecken und mit der eigenen Biografie in Verbindung zu bringen.

Ebenso lernst du die entscheidenden Wirkungsmechanismen deiner Psyche kennen - einfach und auf den Punkt gebracht -, und was in deinem Unbewussten im Alltag vor sich geht. Alles auf deine momentane Situation und dein Anliegen bezogen mit dem einen Ziel:

*«Indem ich mich selbst kenne lerne und mir Wichtiges bewusst mache, kann ich freier Einfluss darauf nehmen.»*

Nach dem Vorgespräch mit psychologischer Beratung folgt die eigentliche Hypnosetherapie, wobei die Übergänge fließend sind. Situation und auf deine 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.

Die Nachbesprechung klärt Fragen und das weitere Vorgehen.

### ... reicht 1-mal?

Eine einmalige Behandlung ist durchaus möglich und hauptsächlich in Situationen gegeben, wo beispielsweise körperliche Beschwerden oder Ängste auf ein einmaliges und "isoliertes" Ereignis zurückzuführen sind. Eine Flugangst infolge eines unangenehmen Zwischenfalls während einer Reise, eine Trennung, ein Todesfall, Krankheit ...

Die Ursache vieler Anliegen zeigt sich etwas komplexer: Ein Ereignis löst Gefühle aus (Ängste, Trauer etc.), welche bereits vertraut sind und auf frühere Erfahrungen schliessen lassen; allenfalls lassen sich gar wiederkehrende Muster erkennen. Die Aufarbeitung solcher Themen kommt einem Prozess gleich und so lohnt es sich «dranzubleiben» mit punktuellen Folgesitzungen – dennoch: meine Arbeit ist in der Kurzzeittherapie angesiedelt.

Themen führen oft zurück in die eigene Kindheit und Jugend. Prägungen können sowohl die Folge einschneidender Ereignisse sein als auch über längere Zeit und aufgrund vieler (kleiner) Ereignisse entstehen. Beispielsweise herabsetzende, zurückweisende Botschaften eines Elternteils, 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 oder zum Vertrauen sind.

## 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, und in einem zweiten Termin kann punktuell nachgefasst und die getane Arbeit vertieft werden. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Empfehlung. Ob Folgesitzungen notwendig sind, hängt letztlich von deiner individuellen Befindlichkeit sowie dem fokussierten Thema und deinen Zielen ab; gemeinsam besprechen wir deine persönliche Situation.

Du bist frei, zusammen mit der Erstsitzung bereits einen Termin für eine Folgesitzung zu vereinbaren, um im Prozess zu bleiben und längere Wartezeiten zu vermeiden. Ein vereinbarter Termin kann, sofern dies frühzeitig erfolgt, kostenlos storniert werden. Informiere dich über die vorteilhaften Pakete «Einstieg» und «Vertiefung Prozess».

Eine Folgesitzung kann auch neue Themen umfassen und dauert erfahrungsgemäss 1-2 Stunden.

## HONORAR UND BEDINGUNGEN

Das Honorar ist der Website zu entnehmen. Dieses möchtest du bitte nach dem Termin mit den nachstehenden Zahlungsmethoden begleichen:

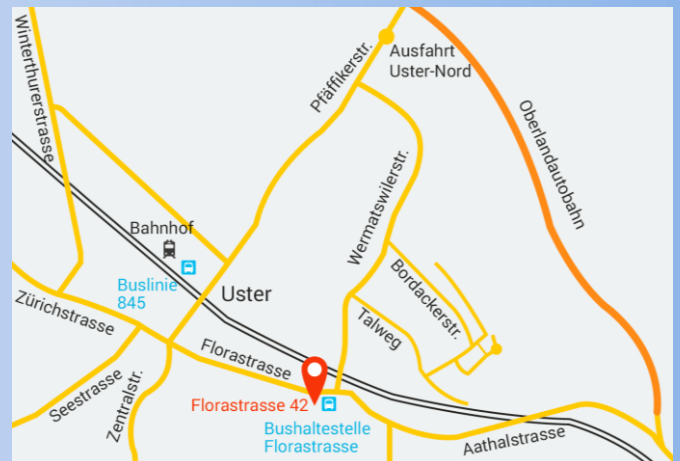


Es gelten die auf der Website unter «Honorar» aufgeführten Zahlungs- und Annullationsbedingungen.

## LAGEPLAN UND ANREISE

Hypnose Leresche  
Florastrasse 42  
8610 Uster

info@hypnose-leresche.ch  
+41 79 745 76 94



Haus B (höchstes Gebäude im Zentrum des Bildes) 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 (direkt bei der Regenrinne, links im Bild).