

HYPNOTHERAPIE nach MILTON H. ERICKSON

Die Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte und vermutlich eine der ältesten Psychotherapieformen.

Sie wird genutzt, um Menschen beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen und legt dabei den Fokus auf die im Klienten vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen, um diese wieder bestmöglich nutzen zu können.

Häufig sind Menschen in festgefahrenen Verhaltens- und Denkmustern gefangen, sodass Lösungsmöglichkeiten nicht erkannt werden.

Mithilfe der hypnotherapeutischen Technik werden kreative Bereiche im Gehirn angesprochen, die über Fähigkeiten und Wissen von Lösungsmöglichkeiten verfügen, die über die des bewussten Verstandes hinausgehen.

Bei der Hypnose nach Erickson handelt es sich um einen Trancezustand, in dem eine kommunikative Kooperation von Therapeut und Klient stattfindet. Der Therapeut hilft dem Klienten in seinem Tiefenentspannungszustand, die vom Bewusstsein ausgeübte Kontrolle in den Hintergrund treten zu lassen, um dadurch Zugänge zu unbewussten Prozessen zu ermöglichen, Potenziale und Lösungen zu erkennen und nachhaltige Veränderungen zu etablieren.

Anwendungsmöglichkeiten für die Hypnotherapie

- Veränderung von unbewussten Mustern (Rauchentwöhnung, Abbau von Übergewicht, Suchtverhalten)
- Besserer Umgang mit körperlichen Störungen (Schmerzen, Krankheiten etc.)
- Depressionen
- Ängste
- Psychosomatische Beschwerden
- Situationsbedingte Erreichbarkeit der eigenen Bestleistung vor z.B. Prüfungen oder Wettkämpfen

ENTSPANNUNGSTRAINING

Ich möchte Ihnen helfen, der Entspannung wieder mehr Gewicht zu geben und Sie wieder in Ihre Mitte zu bringen. Mein Anliegen ist, dem größer werdenden Bedürfnis nach ganzheitlicher Erholung für Körper, Geist und Seele einen Raum zu geben. Mit den folgenden Entspannungstechniken bekommen Sie Möglichkeiten an die Hand, wieder zur Entspannung zu finden und diese in den Alltag zu integrieren:



- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Übungen aus dem Yoga und Qi Gong
- Meditationen
- Phantasie Reisen und mehr

Ich unterstütze Sie gerne mit meinen Kursen, Einzel-Coachingstunden sowie Kleingruppentrainings nach Absprache.

MEDITATIONS-/ENTSPANNUNGSABENDE

Einmal im Monat findet mittwochs von 19:00 bis 20:15 Uhr ein Meditations-/Entspannungsabend statt.



Der Abend soll Ihnen die Möglichkeit geben, einfach bei sich sein zu dürfen, nichts tun zu müssen, sich auszuklinken aus dem Alltag, um endlich wieder zur Ent-Spannung zu gelangen.

Durch regelmäßiges Meditieren wird der gesamte Körper entstresst, das Immunsystem gestärkt und psychische Beschwerden können gelindert werden. Zudem fördert Meditation eine gesunde Lebensweise, innere Ruhe und Gelassenheit und stärkt den Zugang zur eigenen intuitiven Intelligenz und Kreativität.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website.



EMDR

Bei einer EMDR-Sitzung werden schnelle Augenbewegungen angeregt, die im Gehirn des Klienten eine Erlebnisverarbeitung und Entspannung auslösen. Ursprünglich entwickelt, um Traumata zu behandeln, dient diese bewährte Methode inzwischen auch der Behandlung von

- Körperlichen Beschwerden
- Depressiven Erkrankungen und Angststörungen
- Anpassungsstörungen
- Akuten Belastungsreaktionen nach belastenden Erlebnissen
- Traumatischer Trauer nach Verlusterlebnissen
- Posttraumatischen Belastungsstörungen
- Ressourcenaktivierung

In meiner Praxis für ganzheitliche Entspannungs- und Psychotherapie (HeilprG) biete ich Ihnen die achtsame Begleitung in ein selbstbestimmtes und glückliches Leben.



Erikastraße 87
20251 Hamburg
Telefon 040 64794526

PRAXIS@HEILPRAKTIKERIN-PSYCHOTHERAPIE-JANSEN.DE
WWW.HEILPRAKTIKERIN-PSYCHOTHERAPIE-JANSEN.DE



GANZHEITLICHE PSYCHOTHERAPIE (HeilprG)
HYPNOTHERAPIE NACH M. H. ERICKSON
GESTALT THERAPIE
EMDR
KLOPF THERAPIE MET NACH FRANKE®
DAS LUXXPFILE
RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE
REIKI-BEHANDLUNGEN
REIKI-AUSBILDUNGEN
GEISTIGE BEGRADIGUNG
ENTSPANNUNGSTRAINING
ENTSPANNUNGSABENDE

Praxis für
Entspannungs- und
Psychotherapie (HeilprG)

GANZHEITLICHE PSYCHOTHERAPIE (HeilprG)

GESTALT THERAPIE

Gestalttherapie ist ein ganzheitliches, kreatives psychotherapeutisches Verfahren, welches gleichermaßen eine Behandlungsmethode bei psychologischen Störungen als auch ein präventives Verfahren zur Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit darstellt. Das Menschenbild der Gestalttherapie geht von einem ganzheitlichen Konzept der menschlichen Natur aus, in dem Körper, Geist und Seele eine zusammenhängende Einheit bilden.

Doch was, wenn dem nicht so ist, und Körper, Geist und Seele nicht mehr im guten Ganzen funktionieren?

In der Gestalttherapie geht es um das Wahrnehmen und Bewusstwerden von inneren Prozessen, die in den Ausdruck und Kontakt gebracht werden wollen und damit die Möglichkeit zur Heilung bekommen. Ich lade Sie ein, Ihre inneren Strukturen zu erkunden, Fähigkeiten besser kennenzulernen sowie neue Möglichkeiten zu entdecken und diese in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.

KLOPFTECHNIK MET nach FRANKE®

MET nach Franke® steht für Meridian-Energie-Techniken und ist eine Methode der Energetischen Psychologie. Hierbei geht man davon aus, dass alle belastenden Störungen und Emotionen durch eine Blockade des Meridian-Energie-Systems verursacht werden. Durch leichtes Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte und das Einstimmen auf das zu behandelnde Thema ist es möglich, schnell, effizient und anhaltend negative Gefühle, Glaubenssätze und Energie-Blockaden aufzulösen.

Anwendung findet MET bei allen emotionalen Problemen, wie z.B. Angst (Flug-, Spinnen-, Zahnarztangst etc.), Ärger, Wut, Depressionen, Stress, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit, Leistungsblockaden, Trauer, Schuld oder Scham, aber auch bei körperlichen Störungen wie z.B. Migräne, Schmerzen, Essstörungen oder Allergien.



RÜCKFÜHRUNGEN

Häufig finden sich die Ursachen für heutige, immer wiederkehrende Beeinträchtigungen und Verhaltensmuster in vergangenen Leben. Die Seele hat alle Erfahrungen sowie Energiemuster gespeichert und im Unterbewusstsein abgelegt. Unter Umständen können heutige Therapien deshalb an ihrer Wirkung gehindert werden.

In der Rückführung (Reinkarnationstherapie) ist es möglich, mit diesen verdrängten Bildern zu arbeiten, um aktuelle Probleme zu lindern oder Heilung zu ermöglichen.

GEISTIGE BEGRADIGUNG (Wirbelsäulenaufrichtung)

Aufrichtung der Wirbelsäule, Begradigung von Schulter- und Beckenschiefständen sowie Beinlängenausgleich durch die Kraft des Geistes

Die Begradigung richtet nicht nur die Wirbelsäule auf und korrigiert Becken- und Schulterschiefstand sowie Beinlängendifferenz, sondern geht in ihrer Wirkung sehr viel weiter. Sie hilft uns, in jeder Beziehung wieder aufrecht durchs Leben zu gehen. Durch die Behandlung können sich Energieblockaden auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene auflösen und ein freier Energiefluss ist wieder möglich. Für eine individuelle Terminabsprache freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme!

REIKI-BEHANDLUNGEN

REIKI dient zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und kann ganzheitlich harmonisierend bei körperlichen, geistigen und seelischen Störungen wirken.

REIKI wird mittels verschiedener Handpositionen durch den Behandler auf den bekleideten Empfänger übertragen.

REIKI KANN...

- Spannungen und Blockaden lösen
- Schmerzen lindern
- tiefe Entspannung und Harmonie bewirken
- die natürlichen Selbstheilungskräfte aktivieren
- alle Therapien ergänzend unterstützen
- helfen, den Körper zu entgiften
- helfen, blockierte Kreativität wieder fließen zu lassen
- die Entwicklung fördern
- Linderung von Ängsten bewirken
- harmonisierend auf Stimmungsschwankungen wirken

REIKI dient zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers!

Reiki 灵气



REIKI-SEMINARE

1. GRAD-SEMINAR

Nach diesem Wochenende ist man in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln.

2. GRAD-SEMINAR

Die Energie wird erhöht und intensiviert.

3. GRAD-SEMINAR – MEISTERGRAD

Der 3. Grad beinhaltet die Einweihung in das Meistersymbol und bringt noch mehr Energie.

DAS LUXXPFILE

Es ist das neueste  **LUXX** certified master Instrument der **Persönlichkeitsdiagnostik auf dem deutschen Markt und basiert auf aktuellen Ergebnissen der motivorientierten Persönlichkeitsforschung.**

Entdecken Sie die Schönheit Ihrer Persönlichkeit. Das LUXXprofile gibt Klarheit über die vorhandenen persönlichen Potenziale und verhilft dazu, diese zu entfalten sowie sich selbst und andere besser zu verstehen.

Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit

Ob im beruflichen oder privaten Kontext: Mit dem LUXXprofile erhalten Sie Klarheit über Ihre weitestgehend unveränderlichen Motive. Mit dem Wissen über die eigene Persönlichkeit wird es einfacher, mit Herausforderungen, Krisen und Konflikten umzugehen, Potenziale werden entfaltet und Leistung kann dauerhaft erbracht werden.

Klassische Anwendungsbereiche für das LUXXprofile

- Reflektion der eigenen Persönlichkeit
- Individualcoaching
- Potenzialanalyse / Karriereberatung
- Berufseinstieg / berufliche Veränderung
- Burnout Prävention
- Konfliktmoderation
- Psych. Beratung / Therapie

Der Weg zum persönlichen LUXXprofile

Sie erhalten einen Link und Instruktionen zum Erstellen Ihres persönlichen Motivprofils. Sie bewerten 144 Aussagen – ohne langes Nachdenken aus dem ersten Impuls heraus. So haben Sie die Gewähr für ein hochvalides Ergebnis. Anschließend werden Ihre Antworten ausgewertet und zu einem Persönlichkeitsprofil verdichtet. Dieses gibt Auskunft über die Intensität Ihre 16 Lebensmotive.

Analyse im individuellen LUXXprofile-Coaching

Wir vereinbaren einen Termin für ein ca. 2,5-stündiges persönliches Auswertungs- und Analysegespräch – immer auch im Hinblick auf Ihre aktuelle private und berufliche Situation.

Weitere Informationen

www.heilpraktikerin-psychotherapie-jansen.de