

# Coaching | Seminare

## Dipl.-Psych. Alexandra Kopf

### Selbsthypnose lernen und Mentales Training nutzen

#### Was ist Hypnose und Selbsthypnose?

Das hypnotische Phänomen ist ein natürlicher körperlicher und geistiger Zustand und hat nichts mit Zauberei zu tun. Tranceähnliche Zustände erlebt fast jeder Mensch, wenn man von einem Film gefesselt oder in ein Buch vertieft die Zeit völlig vergisst. Hypnotische Bewusstseinsweiterung ist für die meisten Menschen daher kein völlig neues Gefühl, da uns dieses Vertieftsein aus Tagträumen bereits bekannt vorkommt. Wir driften mit unserer Wahrnehmung ständig zwischen Innen- und Außenorientierung, schweifen in Gedanken ab und erleben kleine Erholungsphasen oder auch Flow-Zustände. Selbsthypnose ermöglicht es, diese unwillkürlichen Prozesse zu nutzen, um eine gezielte körperliche Entspannung und eine innere Aufmerksamkeitsfokussierung herbei zu führen.

Im Seminar werden Sie Ihre Fähigkeit trainieren, einen hypnotischen Zustand gezielt herzustellen und sich selbst wirksame Suggestionen zur persönlichen Entfaltung zu geben.

#### Wofür ist Selbsthypnose nützlich?

- Stressabbau
- Regeneration und innere Ruhe
- Stärkung der Entscheidungskraft
- Steigerung der Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Verbesserung sportlicher Leistungen
- Schmerzkontrolle
- Aktivierung von Selbstheilungskräften
- Lösung von Schlafproblemen

#### Was sind die Inhalte des Seminars?

- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tranceinduktion
- kreative Aktivierung des Vorstellungsvermögens auf allen Sinneskanälen
- Sprache hypnotischer Suggestionen – den eigenen Stil finden
- Persönliche Ziele entwickeln
- Kreation eines eigenen Tranceskriptes
- Praktisches Üben

#### Aktuelle Termine im März 2011

**04., 11., 18., 25. März 2011 und 1. April 2011**  
**jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr**

**Termine im Mai/ Juni 2011**

**13., 20., 27. Mai und 10. und 17. Juni 2011**

**jeweils 18.00 – 20.00 Uhr**

Ort: Kopenhagener Str. 41 in 10439 Berlin Prenzlauer Berg

maximale Teilnehmerzahl: 6

Investition: 180,-- €

Bitte melden Sie sich zwei Wochen vorher telefonisch oder per E-Mail an:

Dipl.-Psych. Alexandra Kopf

Tel. 030 - 41 19 85 69

[mail@alexandrakopf.de](mailto:mail@alexandrakopf.de)