

# Hypnose aus dem Gundeli

## Starkes Selbstvertrauen durch Hypnose



In der Hypnosetherapie lernt der Mensch sich nach innen zu orientieren: Der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, die Muskeln entspannen sich und die Gehirnfrequenz sinkt ebenfalls. Dadurch entsteht ein veränderter Be-

wusstsein mit ausgeprägten Alphaphasen in der rechten Hirnhälfte, der ein schöpferischer Zustand des Lernens und der Neuorientierung, auch des «sich erinnern» ermöglicht. Das Unterbewusstsein ist in diesem Zustand erhöht ansprechbar und aufnahmefähig. Ganz in diese auf Ruhe ausgerichteten, entspannten wie auch wachen Zustand, wird psychisch mehr Freiraum gewonnen, werden mental Bezugsrahmen erweitert. Eine positive Stärkung der Persönlichkeit ist die Folge. Bei der Stärkung des Selbstvertrauens oder auch des Selbstwertgefühls, werden durch hypnotisches sich erinnern an Erlebnisse des Wohlbefindens,

Selbstwert und Selbstrespekt, gute Gefühle hervorgerufen. Auf der körperlichen Ebene ist man entspannt, gelassen und zuversichtlich. Geistig klar und reflektiert, respektvoll und wertschätzend sich selber gegenüber, fühlt man sich seelisch geborgen und glücklich. Mit dem erlebten Wohlbefinden, der Ruhe und Stärke während der Hypnosetherapie, wird der Samen der Veränderung gelegt. Die Vorstellungskraft während der Hypnose bringt die Veränderungen in Gang und durch das körperliche Verankern der guten, starken Gefühle, können diese jederzeit abgerufen werden und bleiben Bestandteil der Persönlichkeit.



*Text: Waltraud von Büren, dipl. Hypnosetherapeutin, Hypnowell.*

Hypnowell, Reinacherstrasse 1:  
4053 Basel, Telefon: 041 493 05 0  
[info@hypnowell.ch](mailto:info@hypnowell.ch)

[www.hypnowell.ch](http://www.hypnowell.ch)