

## MINDSWAPPING© ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG –

MindSwapping© ist ein sanftes Neukonditionieren des Unterbewusstseins - mittels hypnotischer Tiefenentspannungstechniken, insbesondere bei diffusen Zukunftsängsten, Stress und sonstigen Erschöpfungssymptomen. Durch den bewussten Zugriff auf das Unterbewusstsein mittels Suggestion vordefinierter Ziele und/oder Eigenschaften können Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben und dadurch in allen Lebensbereichen nicht nur erfolgreicher, sondern auch glücklicher und zufriedener werden.

### **MindSwapping© richtet sich an alle,**

- die sich erschöpft, leer und ausgebrannt fühlen
- deren Konzentrations- und Leistungsfähigkeit stark nachgelassen haben
- die den täglichen Belastungen kaum noch standhalten können
- die bereits unter anhaltenden, unspezifischen Ängsten leiden
- die unter diffusen körperlichen Symptomen wie Schwindel, Herzrasen, Zittern und /oder Magen-Darm- Beschwerden leiden
- deren Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht geraten ist

### **Wieder zufrieden und mit voller Energie dabei sein!**

Unser Alltag ist immer häufiger von Hektik, Stress, Überbelastung, Überforderung, Frust und fehlender Anerkennung gezeichnet. Die Folgen sind immer häufiger auftretende psychische Probleme, ganz stark auf dem Vormarsch das Burnout-Syndrom.

Total erschöpft und ausgebrannt! Die Symptome sind höchst unterschiedlich, dazu gehören plötzlicher Energieverlust, anhaltende Leistungsschwäche, chronische Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Endlich heraus aus dem sich endlosen drehenden Hamsterrad psychischer wie auch physischer Stressoren sein.

Ziele: Stressquellen aufdecken, eigene Grenzen ausloten, realistische Ziele definieren, Entspannung und positives Denken wieder erlernen .

**GEDANKEN AUFSPÜREN –MUSTER ERKENNEN –„UMPROGRAMMIEREN“  
–NEUE WEGE –NEUES LEBEN**

## Behandlungsablauf

Die Behandlung beginnt mit einem eingehenden, vertiefendem Gespräch, um den Kern, die Ursache des Problems an die Oberfläche zu holen. Im nächsten Schritt werden die negativen Emotionen, die dem Problem zugeordnet sind, aus der Vergangenheit so entkoppelt, dass keine überlagerten, vegetativen Symptome mehr auftreten.

**Zum besseren Verständnis:** denken Sie doch jetzt an eine unangenehme Situation aus Ihrer Vergangenheit, z.B. eine Prüfungssituation. Schließen Sie dabei die Augen und achten Sie darauf, was in Ihrem Körper passiert.

Das, was dann abläuft, ist eines der vielen negativen Programme, die wir in unserem Unterbewusstsein gespeichert haben. Sie lösen die genannten negativen Reaktionen in unserem Körper aus und können somit zu den verschiedensten Beschwerden (bei Prüfungsangst z.B. Herzrasen, übermäßiges Schwitzen, Blackout u.a.) führen.

In der Tiefenentspannung ist es möglich, diese inneren festgefahrenen Blockaden zu lösen. **Sie behalten immer die Kontrolle und können sich nach einer Sitzung an alles erinnern.** Lediglich die eigene Wahrnehmung verändert sich.

Durch den bewussten Zugriff auf das Unterbewusstsein mittels sanfter Induktion vorher vereinbarter Ziele und/oder Eigenschaften erhalten Sie die Möglichkeit, Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben und dadurch in allen Bereichen des Lebens nicht nur erfolgreicher, sondern auch glücklicher und zufriedener zu sein.

Sie müssen sich weder konzentrieren noch besonders vorbereiten, eine beruhigende Atmosphäre und die Worte des Coaches lassen sie sanft in den für die Tiefenentspannung nötigen Thetazustand gleiten. Hier mobilisieren wir Ihre inneren Ressourcen, lösen Blockaden und schaffen Platz für neu definierte Ziele. Dazu ist es überhaupt nicht erforderlich, näher auf alte Dramen einzugehen und sich diesen noch einmal zu stellen.

Schon nach der ersten Hypnose- Sitzung werden Sie bewusster damit umgehen, wenn negative Gedanken aufkommen, die negative Gefühle erzeugen. **Sie fühlen sich befreit, erleichtert, Sie fühlen sich einfach gut.**

Sylvia Meisel  
psychologische Beraterin ALH, Hypnose- /Mentalcoach

Brunckstraße 21, 67133 Maxdorf  
06237 - 597466  
info@psychoenergetik-praxis.de

[www.psychoenergetik-praxis.de](http://www.psychoenergetik-praxis.de)