

# Herzlich Willkommen

*Zu dieser Präsentation  
über Hypnose und ihre Möglichkeiten*



# *Kurz über mich*

## Angèlique Möhrle

*Hypnose Coach*

- *im Jahr 1977 geboren.*
- *Mutter eines 19 jährigen Sohns.*
- *beschäftige mich über 10 Jahren mit Entwicklung und Transformation des Bewusstsein.*
- *Therapiere seit 2014 mit Klangschalen*
- *arbeite seit 2022 als zertifizierter Hypnose Coach.*





# Die meist gestellten Fragen zur Hypnose

- Was ist eigentlich Hypnose?
- Wie fühlt sich Hypnose an?
- Kann jeder hypnotisiert werden?
- Werde ich in einem hypnotischen Zustand, Dinge tun oder sagen was ich nicht möchte?
- Bei was kann mir Hypnose helfen?
- Wie funktioniert Hypnose?

# Was ist Hypnose?

Hypnose ist die Methode, einen Menschen in einem Trancezustand zu versetzen.

Trance – das ist ein Zustand, in dem Personen tief entspannt und gleichzeitig hochkonzentriert sind. Diese Tiefenentspannung erleben sie auch ganz natürlich kurz vor dem einschlafen und aufwachen oder auch wenn sie auf was bestimmtes fokussiert sind, einem Buch oder Film z.B.



## Frequenzen

- Gamma - hochkonzentriertes Arbeiten
- Beta - normale Tagesfrequenz
- Alpha - leichte Entspannung, Meditation nach dem Aufwachen, beim Einschlafen, Tagträume, **ideal für Hypnose.**
- Theta - leichter Schlaf, tiefe Entspannung  
▪ **ideal für Hypnose.**
- Delta - tiefer Schlaf, komatöse Zustände



# Wie fühlt sich Hypnose an?

Die meisten Menschen berichten darüber, dass es ein Gefühl ist, ähnlich wie bei einem Halbschlaf.

Sie nehmen ihre Umgebung und Geräusche wahr und sind dabei völlig Tiefenentspannt.

Verlorenes Zeitgefühl.



# Kann jeder hypnotisiert werden?

Generell ist jeder Mensch der geistig gesund und bereit dafür ist, hypnotisierbar.

Studien konnten zeigen, dass ca. 15 Prozent besonders gut geeignet für die Hypnose sind. Das sind nicht etwa Personen, die leichtgläubig sind. Es sind vor allem diejenigen, die eine große Vorstellungskraft haben.

Umgekehrt sind ca. 15 Prozent aller Menschen nur schwer zu hypnotisieren – weil sie skeptisch sind, die Hypnose ablehnen oder die Anweisungen des Hypnotiseurs nicht zulassen.



Werde ich in einem hypnotischen Zustand, Dinge tun oder sagen was ich nicht möchte?

**Nein!**

- Hypnose ist kein Zustand der Willenslosigkeit.
- Sie werden in Hypnose nichts tun oder sagen, was Sie nicht auch im Wachzustand tun oder sagen würden.
- Sie sind in der Lage JEDERZEIT die Hypnose zu unterbrechen.





# Bei was kann mir Hypnose helfen?

- Schlafproblemen
- Erkrankungen von Magen, Darm, Haut oder Atemwegen
- Suchterkrankungen wie Rauchen
- Unterstützend beim gesund abnehmen
- Phobien
- Angstzustände
- Prüfungsangst
- Allergien
- Chronische Schmerzen
- Stärkung Selbstwert, Selbstliebe u.v.m

