



Cyber Café 29. August 2022

Selbsthypnose

Cyber-Topic

mit Arpito Storms zum Thema «**Selbsthypnose**»

Aus Sicht des NLP ist jedes Coaching immer auch ein Selbstcoaching, denn jeder Mensch trägt die Lösungen für seine Probleme und Herausforderungen bereits in sich, oder zumindest einen Ansatz dazu.

Übertragen auf die Hypnose bedeutet dies, dass jede Hypnose / Trance auch eine Selbsthypnose / Selbsttrance ist. Jeder Mensch hat viele weitreichende Kompetenzen in seinem vor- und unbewussten Bereich, weit mehr als ihm bewusst ist.

Porträt

Arpito Storms



NLP-Lehrtrainer NLPA, IANLP, DVNLP; Lehrtrainer und Entwickler Hypno-Coach NLP; B.A. of Hypnotherapy (A.P.U.); Wingwave Trainer; Facticity Processor; Trainer für NLP & Systemdynamische Aufstellungen; Business Coach & Trainer; MAS Organisations Beratung und Supervision PH SG; Coach, Supervisor, Organisationsberater bso; eidg. FA Ausbilder. Firma: Storms-Kommunikation.

«Die Herausforderung die Teilnehmer:innen darin zu begleiten ihr Potential weiter zu verwirklichen, begeistert und inspiriert mich stets aufs Neue»

NLP Akademie Schweiz as@nlp.ch / www.nlp.ch / www.potentialyou.com / www.storms-kommunikation.ch

Cyber-Café 29. August 2022:

«Selbsthypnose»
mit Arpito Storms

Aus Sicht des NLP ist jedes Coaching immer auch ein Selbstcoaching für den Kunden, denn jeder Mensch trägt die Lösungen für seine Probleme und Herausforderungen bereits in sich, oder zumindest einen Ansatz dazu. Übertragen auf die Hypnose bedeutet dies, dass jede Hypnose / Trance auch eine Selbsthypnose / Selbsttrance für den Kunden ist.



Selbsthypnose?



Selbsthypnose in 3 Minuten lernen



Selbsthypnose

eine Anleitung

- Hier und Jetzt Anker
- Progressive aktive Entspannung: (Fäuste)
- Relaxation Response: 3 Seufzer
- Gesichtsmuskulatur entspannen (wie die Fäuste)
- Intervention: Autosuggestion, Lernauftrag, Bitte um Unterstützung,
- Rückorientierung



Selbsthypnose

Jeder Mensch hat viele weitreichende Kompetenzen in seinem vor- und unbewussten Bereich, weit mehr als ihm bewusst ist. Mit Hilfe der Selbsthypnose kann der Zugang zu diesen Kompetenzen nachhaltig und effektiv hergestellt und trainiert werden.



Selbsthypnose

Wenn die intuitive Weisheit des Bewusstseins über unsere innere Welt..... sich verbindet mit den kognitiven bewussten Fähigkeiten.....



.....ein perfektes Paar

Verschiedene Formen der Selbsthypnose

(einen Ausschnitt aus dem Programm der Weiterbildung HypnoCoach NLPA)

Einige Anwendungsbeispiele:

- **Betty Erickson Methode**
(falls es rundherum laut und hektisch ist)
- **Die Kelchen Methode**
(Integration von Erfahrungen)
- **Die Ja/Nein Hand / Ideomotor**
(Kommunikation mit dem inneren Bewusstsein)
- **Automatisches schreiben**
(experimentelles Forschen)
- **Autosuggestionen**
(Affirmationen)
- **Luzides Träumen**
(Bewusstseinsweiterung)



Hypnotische Suggestion kann den Gebrauch von Fähigkeiten und die Umsetzung von Potentialen erleichtern, die in einem Menschen bereits existieren. Jedoch, aufgrund mangelnden Trainings oder/und Verständnisses, ungenutzt oder unterentwickelt bleiben.

Milton Erickson

Hypno-Coaching
Mentale Fitness für den Alltag



Weiterbildung HypnoCoach NLPA

Einige Anwendungsgebiete:

- Selbstmanagement und Selbstregulierung
- HypnoCoaching als Selbsterfahrung
- Für diejenigen, die tätig sind als Manager, Coach, Kommunikations-Trainer, Therapeut, Lehrer
- Didaktik, Erziehung und Arbeit mit Kindern
- Körper- und Psycho-Therapie
- Management und Organisation
- Visions-Entwicklung
- Sport und Hochleistung
- Pflegeberufe, Sozialarbeit
- Sprache, Kunst und Theater, Kommunikative Berufe
- Meditation und spirituelle Arbeit

Weiterbildung HypnoCoach NLPA

mit Arpito Storms



Termine:

HC Basic Zürich 26-27 November 2022

HC Basic Luzern 14-15 Januar 2023

Phase 1 bis 5 in 2023 in Luzern:

1: 10-12 Februar

2: 17-19 März

3: 21-23 April

4: 16-18 Juni

5: 01-03 September

Fragen oder weitere Informationen:

as@nlp.ch