



ANGSTFREI

MASTERCLASS

Modul 2– Die 2 Besten

Selbsthilfemethoden Selbsthypnose und

Suggestionen

- Selbsthypnose ist sehr einfach und tagtäglich anwendbar
- Entspannung und Regeneration des Nervensystems auf „Knopfdruck“
- Sie werden in der Lage sein Denken, Fühlen und Handeln positiv und bleibend zu beeinflussen
 - Entspannung reguliert Körperfunktionen und Sie tanken auf
- Suggestionen helfen Ihnen Ihre Ziele in Hinsicht auf Angstfreiheit zu erreichen

Kurzfristige Anwendung der Selbsthypnose bei Ängsten

Sie können die Selbsthypnose unmittelbar vor oder auch während einer angstausslösenden Situation anwenden. Das Nervensystem beruhigt sich durch die Entspannung und Stress und Angst werden schneller abgebaut. Der Körper findet in sein normales Gleichgewicht zurück.

Langfristige Anwendung der Selbsthypnose bei Ängsten

Meiner Erfahrung nach die beste Anwendung ist das Unterbewusstsein tagtäglich mittels maßgeschneiderter Suggestionen auf das gewünschte Ziel, in diesem Fall Angstfreiheit zu programmieren. Somit nimmt die Intensität der Angst fortlaufend ab. Hier ist also Ihre kontinuierliche Übung gefragt. Nutzen Sie Emotionen und Gefühle die Ihre gewünschte Programmierung erfüllen sollen wie Ruhe, Gelassenheit oder Selbstsicherheit. Wenn Sie das langfristig tun werden Sie spüren das es eine deutliche Veränderung geben wird! Ich benutze Selbsthypnose tagtäglich und die Ergebnisse sind atemberaubend!

Suggestionen zur Programmierung auf Angstfreiheit

Stellen Sie sich nun einmal Ihr Ziel so lebendig wie möglich vor und beantworten Sie sich innerlich folgende Fragen:

- Was Denken Sie?
- Wie fühlen Sie sich?
- Was hören und sehen Sie?
- Was werden Sie erreichen können wenn die Angst überwunden ist?
- Welche Eigenschaften werden Sie haben?
- Wie glücklich und zufrieden werden Sie sein?
- Welch Maß an Lebensqualität gibt Ihnen das was Sie spüren?

Nutzen Sie diese Fragen um Ihre geeigneten Suggestionen zu finden die Ihnen gut tun und Ihr Ziel realisierbar machen!

BSP Redeangst: „Ich bin während eines Vortrages oder einer Präsentation absolut ruhig und gelassen. Ich fühle mich selbstbewusst und selbstsicher und bin überzeugt von mir und meinen Fähigkeiten. Ich wirke souverän und klar und all das was ich an Informationen benötige ist jederzeit für mich abrufbar.“

Erfolgreiche Suggestionen berücksichtigen folgende Prinzipien:

- Sie beginnen in der „Ich“ - Form oder „Mein“-Form
- Sprechen Sie in der Gegenwart und formulieren Sie so als hätten Sie ihr Ziel bereits erreicht
 - Positive Formulierungen
- Nutzen Sie Ihre inneren Bilder und Vorstellungen die Sie positiv unterstützen können, wecken Sie die guten Gefühle wach in Ihnen die Sie mit Ihrem Ziel verbinden

Die optimale Wirksamkeit ist gegeben wenn die Suggestionen alle drei Ebenen (verbale Suggestionen, Vorstellungen / Bilder und Gefühle) beinhalten!

Suggestionen sind 50 bis 200 fach stärker als Affirmationen. Ihr Unterbewusstsein wird Sie dabei unterstützen das Sie die gewünschte Veränderung erreichen!