



hypnotized

klar. fokussiert. effektiv.

## Arten der Hypnose - Kurzbeschreibung

### Klinische Hypnose:

Diese Form wird in der Hypnosetherapie eingesetzt, um Veränderungen in Denk- und Verhaltensmuster zu bewirken. Sie kann bei der Bewältigung von Ängsten, Phobien, Stress, Schlafstörungen und anderen emotionalen oder psychologischen Anliegen helfen.

### Regressionstherapie:

Diese Methode nutzt das bewusste Wiedererleben vergangener Erfahrungen in Hypnose, um negative Muster aufzulösen und mentale Blockaden zu überwinden. Durch positive Suggestionen werden dabei Selbstheilungskräfte mobilisiert, das persönliche Wachstum unterstützt und das emotionale Wohlbefinden gefördert.

### Selbsthypnose:

Die Selbsthypnose befähigt Menschen, sich selbst in einen hypnotischen Zustand zu versetzen. Das kann beispielsweise zur Entspannung, zur Unterstützung positiver Veränderungen, zur Erreichung von Behandlungszielen oder zum Stressabbau genutzt werden.

### Sport- und Leistungshypnose:

Diese Methode verbessert sportliche und berufliche Leistungen, indem mentale Fähigkeiten wie Fokus, Selbstvertrauen, Durchhaltewillen, Siegermentalität, Entspannung etc. gezielt gefördert werden.

© hypnotized, Januar 2024