

Marion Krönert

Heilpraktikerin • Hypnosetherapeutin

WAS IST HYPNOSE?

Hypnose verstehen – und erfahren,
warum Veränderung manchmal
einen anderen Zugang braucht.



Bewusst.
Selbstbestimmt.
In deinem
Tempo.



*Manchmal braucht Veränderung
einen anderen Zugang.*

Bevor wir beginnen ...

Vielleicht bist du neugierig auf Hypnose.
Vielleicht hast du aber auch Zweifel.

Bin ich dann noch bei Bewusstsein?

Kann ich jederzeit wieder aufhören?
Was ist, wenn ich gar nicht hypnotisierbar bin?
Und was passiert eigentlich während einer
Hypnose?

Diese und ähnliche Fragen begegnen mir
in meiner Praxis immer wieder.

Mit dieser Broschüre möchte ich dir zeigen,
wie ich Hypnose verstehe und wie sie dich
auf deinem ganz persönlichen Weg
unterstützen kann.

Damit du dir selbst ein Bild machen kannst.



*„Manchmal braucht Veränderung
einen anderen Zugang.“*

„Neugier ist der erste Schritt zu Veränderung.“

Vielleicht spürst du beim Lesen dieser Broschüre schon ein kleines Kribbeln – die Frage, ob Hypnose vielleicht auch für dich ein neuer Weg sein könnte.

Und genau das ist ein guter Anfang. Denn Veränderung beginnt oft mit einer einfachen, ehrlichen Frage: „Was, wenn ...?“

Diese Broschüre soll dir Orientierung geben, deine Fragen beantworten und dir zeigen, wie Hypnose dich dabei unterstützen kann, wieder mehr Leichtigkeit, innere Ruhe und Selbstbestimmung in dein Leben zu bringen.

Schön, dass du hier bist.



*„Manchmal beginnt
Veränderung ganz leise –
mit einem einzigen Gedanken.“*

01

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein veränderter Zustand der Aufmerksamkeit.

Du kannst das vielleicht aus deinem Alltag kennen: Du fährst eine vertraute Strecke mit dem Auto und stellst plötzlich fest, dass du kaum bewusst nachgedacht hast. Du bist ein Stück weit „funktioniert“ – und trotzdem ist alles gut verlaufen.

Bei einer Hypnose wird diese natürliche Fähigkeit gezielt genutzt.

**Du schläfst dabei nicht.
Und du bist auch nicht „weg“.**

Hypnose ist vielmehr ein Zustand, in dem dein bewusster Verstand etwas in den Hintergrund tritt und dein inneres Erleben, deine Gefühle und deine Vorstellungskraft mehr Raum bekommen.



*„Manchmal darf es ruhiger werden,
damit Neues entstehen kann.“*

*„Manchmal darf es
ruhiger werden,
damit Neues entstehen kann.“*

02

Wie fühlt sich Hypnose an?

Darauf gibt es keine einzige richtige Antwort. Manche Menschen erleben eine angenehme Schwere. Andere fühlen sich leicht.

Vielleicht bemerkst du Wärme, ein Kribbeln oder ein verändertes Zeitgefühl. Und manchmal fühlst du dich, als würdest du einen erstaunlich klaren Zustand erleben.

Du musst dich nicht „vollkommen anders“ fühlen, damit Hypnose stattfinden kann. Es gibt keinen Zustand, den du unbedingt erreichen oder „richtig machen“ musst.

Wichtig ist nur: Du darfst so sein, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Alles, was du erlebst, ist in Ordnung.



*„Es gibt nicht den einen Weg –
sondern deinen.“*

*„Entspannung
ist oft der Beginn
von Veränderung.“*



In deinem
Tempo.
Auf deinem
Weg.

03

Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

„Neugier ist der erste Schritt zu Veränderung.“

Diese Frage höre ich besonders häufig.
Und die gute Nachricht ist: Ja.

Die meisten Menschen können in einen hypnotischen Zustand finden – wenn sie dazu grundsätzlich bereit sind und sich darauf einlassen möchten.

Absolute Kontrolle abzugeben, ist dafür nicht nötig.

Ob du dich gut einlassen kannst, hängt unter anderem davon ab, wie sicher und wohl du dich fühlst und ob du Vertrauen entwickelst, statt ich begleite.

Vertrauen ist keine Nebensache.

Darum ist mir ein ausführliches Vorgespräch vor der Hypnose wichtig.



„Manchmal braucht Veränderung einen anderen Zugang.“

*„Vertrauen
ist keine Nebensache –
es ist die Basis
für Veränderung.“*



In einem
geschützten Raum.
In deinem
Tempo.

04

Verliere ich in Hypnose die Kontrolle?

Eine der häufigsten Fragen – und eine wichtige Antwort.

Nein, du verlierst in Hypnose nicht die Kontrolle.

Hypnose ist kein Zustand, in dem du willenlos bist oder etwas tust, was du nicht möchtest. Du bleibst jederzeit bei vollem Bewusstsein und kannst die Hypnose jederzeit selbst beenden.

In Hypnose richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen. Du bist entspannt, konzentriert und innerlich ruhig. Ähnlich wie in einem Tagtraum – nur etwas intensiver. Du nimmst alles wahr, was geschieht, und kannst sprechen, Fragen stellen oder deine Position verändern.

Du entscheidest selbst, wie tief du in die Entspannung gehst und was für dich stimmig ist. Nichts passiert gegen deinen Willen.

Hypnose ist eine Zusammenarbeit. Ich begleite dich achtsam und professionell – und du bestimmst jederzeit, wie weit du gehen möchtest.



„Du bleibst immer du – mit all deiner Wahrnehmung und deiner Entscheidungskraft.“



GUT ZU WISSEN



Du bist bei Bewusstsein

Du nimmst alles wahr und kannst jederzeit sprechen.



Du bestimmst

Du entscheidest selbst, wie weit du gehen möchtest.



Nichts gegen deinen Willen

Hypnose ist keine Manipulation, sondern eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Vertrauen entsteht durch Wissen.

Wenn du noch Fragen hast oder unsicher bist, sprich mich gerne an. Ein unverbindliches Erstgespräch bietet dir die Möglichkeit, in Ruhe alles zu klären.



Verstehen. Loslassen. Neues möglich machen.



*„Veränderung
beginnt in dem Moment,
in dem du dir selbst
wieder vertraust.“*



Klarheit.
Vertrauen.
Neue
Möglichkeiten.

05

Fliege und Elefant

Warum dein Unterbewusstsein so stark ist – und wie Hypnose diese Kraft nutzt.

Stell dir vor, in einem Raum sitzen eine Fliege und ein Elefant. Beide bekommen den gleichen Auftrag: die Tür zu öffnen.

Die Fliege fliegt immer wieder gegen die Tür, mit aller Kraft. Sie strengt sich an, wird müde, probiert es noch einmal – und wieder. Doch die Tür bleibt geschlossen.

Der Elefant dagegen geht ganz ruhig zur Tür, berührt sie mit seinem Rüssel – und sie öffnet sich. Ohne Anstrengung.

Diese Geschichte zeigt sehr gut, wie unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein zusammenwirken.

Dein Bewusstsein ist wie die Fliege: Es denkt, analysiert, plant – und ist oft schnell erschöpft.

Dein Unterbewusstsein ist wie der Elefant: Es ist kraftvoll, speichert all deine Erfahrungen, Gefühle und inneren Muster – und hat einen direkten Zugang zu deinen Ressourcen.

In der Hypnose nutzen wir genau diese Kraft des Unterbewusstseins, um positive Veränderungsprozesse in Gang zu bringen.

„Manchmal
braucht es nicht
mehr Anstrengung,
sondern einen
anderen Weg.“



GUT ZU WISSEN



Bewusstsein

Denkt, analysiert
und plant.



Unterbewusstsein

Speichert Erfahrungen,
Gefühle und innere Muster
– und ist sehr kraftvoll.



Hypnose

Schafft einen direkten Zugang
zum Unterbewusstsein und
unterstützt positive Veränderung.

Verstehen. Loslassen. Neues möglich machen.

06

Welche Formen der Hypnose gibt es?

Hypnose ist vielfältig –
und immer individuell.

Hypnose ist nicht gleich Hypnose. Es gibt unterschiedliche Methoden und Herangehensweisen, die je nach Ziel und Situation eingesetzt werden können.

In meiner Arbeit arbeite ich vor allem mit dem Simpson Protocol. Diese moderne, ursachenorientierte Methode wurde von Ines Simpson entwickelt und verbindet klassische Hypnose mit einem gezielten Dialog mit deinem Überbewusstsein. Sie ermöglicht einen besonders tiefen Zugang zu deinen inneren Ressourcen und ist dabei gleichzeitig sanft, sicher und gut kontrollierbar.

Darüber hinaus gibt es weitere Hypnoseformen, wie zum Beispiel die klassische Hypnose, die vor allem mit direkten Suggestionen arbeitet, oder die Ericksonsche Hypnose, die mit indirekten sprachlichen Impulsen und Bildern arbeitet.

Welche Form in deinem Fall am besten geeignet ist, entscheiden wir gemeinsam – je nach Thema, Ziel und deiner persönlichen Situation. Denn Hypnose ist keine starre Methode, sondern ein flexibler Werkzeugkasten, aus dem wir das Passende für dich auswählen.

„Es gibt nicht
die eine Hypnose –
sondern den Weg,
der zu dir passt.“



EIN ÜBERBLICK ÜBER HÄUFIGE FORMEN DER HYPNOSE



Simpson Protocol

Lösungsorientiert, mit ideomotorischen Signalen. Du bleibst bei vollem Bewusstsein und kannst aktiv mitwirken.



Suggestive Hypnose

Arbeitet mit positiven Vorstellungen und inneren Bildern, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.



Teilarbeit

Innere Anteile verstehen, blockierende Muster lösen und Ressourcen aktivieren.



Kinderhypnose

Altersgerecht, spielerisch und kreativ. Geschichten, Bilder und Fantasiereisen erleichtern den Zugang und machen Hypnose auch für Kinder zu einer wertvollen Erfahrung.

Vielfalt eröffnet neue Wege.

Welche Form der Hypnose für dich die passende ist, finden wir gemeinsam heraus.

MARION KRÖNET

Heilpraktikerin · Hypnosetherapeutin



Verstehen. Loslassen. Neues möglich machen.

07

Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?

Ein klarer Ablauf – damit du weißt, was dich erwartet.

Eine Hypnosesitzung findet in einer ruhigen, geschützten Atmosphäre statt. Du kannst dich entspannt zurücklehnen und musst nichts „leisten“. Ich begleite dich Schritt für Schritt – mit einer klaren Struktur und viel Raum für deine individuellen Themen.

Im Vorgespräch lernen wir uns kennen und besprechen dein Anliegen, deine Ziele und alle offenen Fragen. Du erfährst, wie die Hypnose abläuft und was dich erwartet.

In der eigentlichen Hypnose führe ich dich mit bewährten Techniken in einen entspannten, angenehmen Zustand. In diesem Zustand kannst du leichter auf innere Ressourcen zugreifen und neue, hilfreiche Impulse aufnehmen.

Zum Abschluss nimmst du dir Zeit, in Ruhe wieder anzukommen. Wir besprechen, was du erlebt hast, und klären, ob es noch etwas zu beachten gibt. Du gehst gestärkt und mit einem guten Gefühl in den Alltag zurück.

Der Ablauf kann je nach Thema und Methode etwas variieren – der Rahmen bleibt jedoch ähnlich.



„Nicht der schnelle Weg ist wichtig, sondern ein Weg, der sich für dich gut anfühlt.“



DER ABLAUF IM ÜBERBLICK



1

Vorgespräch

Wir besprechen dein Anliegen, deine Ziele und alle offenen Fragen (ca. 30 Minuten).



2

Die Hypnose

Du begibst dich in einen angenehmen, entspannten Zustand. Ich begleite dich und arbeite gezielt an deinen Themen (ca. 60 – 90 Minuten).



3

Nachspüren

Du nimmst dir Zeit, in Ruhe anzukommen. Wir besprechen deine Erfahrungen und nächste Schritte (ca. 15 – 30 Minuten).



4

In den Alltag

Du gehst gestärkt und mit neuen inneren Impulsen in deinen Alltag zurück.

Du darfst einfach du sein.

Wenn du Fragen zum Ablauf hast oder unsicher bist, spreche mich gerne an. Ein unverbindliches Erstgespräch gibt dir die Möglichkeit, in Ruhe alles zu klären.



08

Was kann während der Hypnose geschehen?

Jede Erfahrung ist individuell – und genauso richtig, wie sie ist.

Während der Hypnose kannst du unterschiedliche Empfindungen erleben. Die meisten Menschen fühlen sich sehr angenehm entspannt, ruhig und wohligh. Körper und Geist kommen zur Ruhe und du kannst dich ganz auf das konzentrieren, was in dir wichtig ist.

Manche Menschen spüren ein warmes oder schweres Gefühl im Körper, andere erleben Bilder, Erinnerungen oder innere Vorstellungen. Es kann sein, dass du Gefühle intensiver wahrnimmst oder neue Perspektiven auf ein Thema bekommst.

Auch körperliche Reaktionen sind möglich – zum Beispiel ein veränderter Atemrhythmus, ein Kribbeln, Wärme oder das Gefühl, besonders ruhig zu sein. All das ist normal und zeigt, dass dein Unterbewusstsein arbeitet.

Nicht jeder Mensch erlebt die Hypnose auf die gleiche Weise. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Ob du viele Bilder siehst, vor allem Gedanken wahrnimmst oder einfach nur tief entspannt – alles kann hilfreich sein und zu positiven Veränderungen führen.

Du musst nichts leisten. Du darfst einfach sein und zuzulassen, was sich zeigen möchte.



„Alles, was sich zeigt, darf da sein und ist ein Teil deines inneren Prozesses.“

MÖGLICHE ERFAHRUNGEN WÄHREND DER HYPNOSE

**Tiefe Entspannung**

Körper und Geist kommen zur Ruhe. Du fühlst dich ruhig, leicht und gelassen.

**Bilder und innere Vorstellungen**

Es können innere Bilder, Erinnerungen oder Fantasien entstehen.

**Gefühle**

Gefühle können intensiver spürbar sein und dürfen sich zeigen – auch, um sich zu lösen.

**Körperliche Empfindungen**

Zum Beispiel Wärme, Schwere, Kribbeln oder ein veränderter Atemrhythmus.

Vertrauen in deinen inneren Prozess.

Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, spreche mich gerne an. Im Erstgespräch kannst du alles in Ruhe mit mir besprechen.



09

Was passiert nach der Hypnose?

Die Wirkung zeigt sich – Schritt für Schritt und in deinem Tempo.

Nach der Hypnose kommst du langsam und behutsam wieder in den normalen Wachzustand zurück. Du bist dabei jederzeit ansprechbar und fühlst dich in der Regel klar, ruhig und erholt.

Viele Menschen erleben nach der Sitzung ein angenehmes Gefühl von innerer Ruhe, Leichtigkeit oder neuer Klarheit. Manchmal wirken die Impulse auch zunächst eher unbewusst weiter und werden erst in den Tagen oder Wochen danach im Alltag spürbar.

Veränderungen können unterschiedlich schnell eintreten. Manche bemerken schon nach kurzer Zeit eine positive Veränderung, bei anderen ist es ein schrittweiser Prozess. Das ist ganz normal – jeder Mensch ist einzigartig und hat sein eigenes Tempo.

Damit die Hypnose bestmöglich wirken kann, ist es hilfreich, dir nach der Sitzung etwas Zeit für dich zu nehmen. Trinke ausreichend Wasser, gönne dir Ruhe und nimm die Eindrücke in deinem eigenen Rhythmus wahr. Es kann auch unterstützend sein, deine Gedanken oder Erfahrungen zu notieren.

Bei Bedarf können weitere Sitzungen sinnvoll sein, um den Prozess zu vertiefen und die gewünschten Veränderungen zu stabilisieren. Wir besprechen gemeinsam, was für dich hilfreich und passend ist.



„Veränderung braucht Zeit, aber sie beginnt in dem Moment, in dem du dir erlaubst, sie zuzulassen.“



Jeder Schritt zählt.

WICHTIGES NACH DER HYPNOSE



Ruhe und Zeit

Gönne dir nach der Sitzung etwas Ruhe und lasse die Eindrücke in deinem Tempo wirken.



Ausreichend trinken

Wasser unterstützt deinen Körper und hilft, die Entspannung zu vertiefen.



Aufmerksam sein

Achte in den nächsten Tagen bewusst auf Veränderungen – auch auf kleine, feine Schritte.



Bei Bedarf

Weitere Sitzungen können sinnvoll sein, um den Prozess zu vertiefen und die Ergebnisse zu stabilisieren.

Dein Weg. Dein Tempo. Meine Begleitung.

Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, spreche mich gerne an. Im Erstgespräch können wir gemeinsam schauen, was für dich der nächste Schritt ist.

MARION KRÖNERT

Heilpraktikerin · Hypnosetherapeutin



10

Bei welchen Themen kann Hypnose dich unterstützen?

Vielfältige Möglichkeiten – immer individuell auf dich abgestimmt.

Hypnose kann dich bei vielen Themen unterstützen, die mit deinen Gedanken, Gefühlen, Verhaltensmustern oder inneren Blockaden zu tun haben.

Sie kann dir helfen, neue Perspektiven zu entwickeln, innere Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen leichter umzusetzen.

Jeder Mensch ist einzigartig – deshalb wird jede Sitzung individuell auf dich, dein Anliegen und deine aktuelle Lebenssituation abgestimmt.

Die folgende Übersicht zeigt dir eine Auswahl an Themen, bei denen Hypnose sinnvoll eingesetzt werden kann. Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese aber unterstützend begleiten.

Wenn du unsicher bist, ob Hypnose auch bei deinem Thema hilfreich sein kann, sprich mich gerne an. In einem unverbindlichen Erstgespräch können wir gemeinsam schauen, was für dich passt.



„Manchmal braucht es nur einen neuen Blickwinkel, um etwas in Bewegung zu bringen.“



EINE AUSWAHL MÖGLICHER THEMEN



Ängste & Panik



Stress & innere Unruhe



Rauchentwöhnung



Gewichtsreduktion & emotionales Essen



Schlafprobleme



Selbstwert & innere Blockaden



Ziele, Motivation & Lebensrichtung



Schmerzen



Kinder & Jugendliche



und viele weitere Themen

Du musst den Weg nicht alleine gehen.

Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, ob Hypnose dich bei deinem Anliegen unterstützen kann, spreche mich gerne an. Im Erstgespräch finden wir gemeinsam heraus, was für dich passt.



11

Wo liegen die Grenzen von Hypnose?

Hypnose ist eine wirkungsvolle Methode – aber sie ist kein Allheilmittel.

Hypnose kann dich bei vielen Themen unterstützen und positive Veränderungen anstoßen. Gleichzeitig gibt es Bereiche, in denen Hypnose nicht die passende Methode ist oder an ihre Grenzen kommt.

Hypnose ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen ist es wichtig, dass du dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten wendest. Hypnose kann hier begleitend eingesetzt werden, immer in Absprache mit den behandelnden Fachpersonen.

Außerdem ist Hypnose nur dann wirksam, wenn du grundsätzlich offen bist und bereit, dich auf den Prozess einzulassen. Sie kann dich nicht gegen deinen Willen zu etwas bringen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Manche Themen lassen sich schneller bearbeiten, andere brauchen mehr Zeit oder eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen.

Im Erstgespräch klären wir gemeinsam, ob Hypnose für dein Anliegen geeignet ist und welche Unterstützung für dich sinnvoll sein kann.

„Es ist keine Schwäche, Grenzen zu kennen – sondern ein Zeichen von Klarheit und Verantwortung.“

Realistisch
bleiben

Grenzen
erkennen

Sinnvoll
kombinieren

Deinen Weg
finden

WICHTIGE HINWEISE ZU DEN GRENZEN DER HYPNOSE



Keine medizinische Behandlung

Hypnose ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese aber sinnvoll ergänzen.



Nicht bei allen Erkrankungen

Bei schweren psychischen Erkrankungen (z. B. Psychosen) ist Hypnose in der Regel nicht geeignet.



Dein eigener Wille

Hypnose wirkt nur, wenn du offen bist und dich freiwillig darauf einlässt. Du bleibst jederzeit du selbst.



Individuelle Wirksamkeit

Jeder Mensch ist anders. Die Geschwindigkeit und das Ausmaß von Veränderungen können unterschiedlich sein.

Klarheit schafft Vertrauen.

Wenn du unsicher bist, ob Hypnose für dich geeignet ist, spreche mich gerne an. Im Erstgespräch finden wir gemeinsam heraus, was für dich sinnvoll ist.



12

Ist Hypnose etwas für mich?

Eine Entscheidung, die sich gut anfühlen darf.



„Du musst nicht perfekt sein, um etwas zu verändern. Nur bereit, dir selbst eine Chance zu geben.“

Hypnose kann für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung sein – unabhängig vom Alter und davon, welche Themen sie beschäftigen. Ob sie auch für dich geeignet ist, hängt von deiner persönlichen Situation, deiner Offenheit und deinen Erwartungen ab.

Du musst nicht „besonders empfänglich“ sein und keine Vorkenntnisse mitbringen. Wichtig ist vor allem dein Wunsch, etwas zu verändern, und die Bereitschaft, dich auf den Prozess einzulassen.

Im Erstgespräch klären wir gemeinsam, ob Hypnose für dein Anliegen passend ist, welche Methode sinnvoll sein kann und wie wir vorgehen können. Du kannst alle Fragen stellen, die dir wichtig sind – in Ruhe und ohne jede Verpflichtung.

Viele Menschen spüren schon im Gespräch, ob die Zusammenarbeit für sie stimmig ist. Vertraue dabei auch auf dein Gefühl.



PASST HYPNOSE ZU DIR?



Du möchtest etwas verändern

Du hast den Wunsch, ein Thema anzugehen und neue Wege zu finden.



Du bist offen und neugierig

Du bist bereit, dich auf den Prozess einzulassen und dich selbst besser kennenzulernen.



Du suchst eine sanfte Methode

Du möchtest einen natürlichen, respektvollen und individuellen Weg, um deine eigenen Ressourcen zu nutzen.



Du möchtest dich gut informieren

Du hast Fragen und möchtest in Ruhe klären, ob Hypnose für dich der richtige Weg sein kann.



GUT ZU WISSEN

Ein Erstgespräch ist unverbindlich. Du kannst alle deine Fragen stellen und in Ruhe entscheiden, ob du den nächsten Schritt gehen möchtest.

Manchmal ist der erste Schritt ein Gespräch.

Wenn du spürst, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern, spreche mich gerne für ein unverbindliches Erstgespräch. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.



13

Wie geht es jetzt weiter?



„Manchmal beginnt ein neuer Weg mit einer einzigen Entscheidung – nämlich, sich selbst ernst zu nehmen.“

Dein erster Schritt kann der Anfang von etwas Neuem sein.

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass Hypnose für dich eine spannende und stimmige Möglichkeit sein könnte. Oder du hast noch Fragen und möchtest erst einmal in Ruhe darüber sprechen. Beides ist in Ordnung.

Ein unverbindliches Erstgespräch gibt dir die Gelegenheit, mich und meine Arbeitsweise kennenzulernen, deine Fragen zu stellen und gemeinsam zu schauen, ob Hypnose für dein Anliegen geeignet ist.

Du musst dich nicht sofort entscheiden. Wichtig ist, dass du dir die Zeit nimmst, die du brauchst – und dass du den nächsten Schritt in deinem eigenen Tempo gehst.

Manchmal ist ein einziges Gespräch bereits sehr hilfreich, weil es Orientierung und Klarheit bringt. Und oft ist es der erste Schritt zu einer positiven Veränderung.

*Neue Wege entstehen,
wenn wir den ersten
Schritt gehen.*



DEINE MÖGLICHEN NÄCHSTEN SCHRITTE



Erstgespräch vereinbaren

Lerne mich und meine Arbeitsweise in Ruhe kennen.



Fragen stellen

Alles, was dir wichtig ist, hat hier Raum – ohne Verpflichtung.



Entscheiden

Du nimmst dir die Zeit, die du brauchst – ganz in deinem Tempo.



Deinen Weg gehen

Wenn es für dich stimmt, begleite ich dich gerne auf deinem persönlichen Weg.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, melde dich gerne für ein unverbindliches Erstgespräch. Gemeinsam schauen wir, was für dich stimmig und hilfreich ist.



Erstgespräch buchen

QR-Code scannen und Termin auswählen.



Ich freue mich auf dich.

14

Häufige Fragen auf einen Blick

Kurz, verständlich und ehrlich.

Wenn du dich für Hypnose interessierst, tauchen oft ähnliche Fragen auf. Hier findest du Antworten auf die häufigsten Anliegen – kompakt und klar.

Bin ich während der Hypnose bewusstlos?

Nein. Du bleibst die ganze Zeit bei dir, nimmst alles wahr und kannst sprechen, wenn du möchtest.

Kann ich in der Hypnose „stecken bleiben“?

Nein. Hypnose ist ein natürlicher Zustand, aus dem du jederzeit von selbst wieder in den normalen Wachzustand zurückkehrst.

Was, wenn ich die Kontrolle verliere?

Du behältst immer die Kontrolle. Du entscheidest, was du zulassen möchtest und was nicht.

Funktioniert Hypnose bei jedem?

Viele Menschen profitieren von Hypnose. Die Erfahrungen sind individuell und hängen unter anderem von deiner Offenheit und Motivation ab.

Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Das ist unterschiedlich und hängt von deinem Anliegen ab. Manche spüren bereits nach einer Sitzung positive Veränderungen, bei anderen ist ein länger begleitender Prozess sinnvoll.

Gibt es Nebenwirkungen?

Hypnose ist ein sanftes Verfahren. In der Regel gibt es keine Nebenwirkungen. Manche Menschen fühlen sich nach der Sitzung besonders entspannt, müde oder emotional berührt – das ist ganz normal.

Für wen ist Hypnose nicht geeignet?

Bei bestimmten psychischen Erkrankungen ist Hypnose nicht die passende Methode. In einem Erstgespräch klären wir gemeinsam, ob Hypnose für dich geeignet ist.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Als Heilpraktikerin rechne ich privat ab. Viele private Krankenkassen, Beihilfestellen und Zusatzversicherungen erstatten einen Teil der Kosten. Gern informiere ich dich darüber im Erstgespräch.

Wissen schafft Vertrauen.

Je besser du informiert bist, desto leichter fällt es dir, deinen eigenen Weg zu gehen. Ich bin gerne für dich da.



„Es ist völlig in Ordnung, Fragen zu haben. Denn genau diese Fragen zeigen, dass dir dein Wohlbefinden wichtig ist.“



NOCH MEHR FRAGEN?



Im Erstgespräch

Nimm dir Zeit für alle deine Fragen. Wir sprechen offen und persönlich darüber.



In den ausführlichen FAQ

Auf meiner Website findest du weitere Antworten zu Ablauf, Kosten, Themen und mehr.



Persönlich für dich da

Du kannst dich auch jederzeit telefonisch oder per E-Mail bei mir melden.



15

Mein Fazit

Hypnose kann ein wertvoller Begleiter auf deinem Weg sein.

Hypnose ist für mich eine wundervolle Methode, um Menschen dabei zu unterstützen, alte Muster zu lösen, neue Perspektiven zu entwickeln und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein – ganz besonders dann, wenn du bereit bist, dich auf den Prozess einzulassen und etwas verändern möchtest.

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb gibt es nicht den einen „richtigen“ Weg, sondern einen individuellen Weg, der zu dir passt. Im Erstgespräch finden wir gemeinsam heraus, ob Hypnose für dich geeignet ist und wie ich dich am besten unterstützen kann.

Vielleicht ist dieses Heft für dich ein erster Impuls. Ein Anfang, um genauer hinzuschauen, was du wirklich möchtest – und welche Möglichkeiten dir offenstehen.



„Veränderung beginnt dort, wo du dir selbst die Erlaubnis gibst, neu zu denken.“



DAS NIMMST DU MIT



Neue Perspektiven sind möglich.

Du kannst alte Muster hinter dir lassen und neue Wege gehen.



Du bestimmst das Tempo.

Veränderung braucht Zeit – und beginnt mit einer Entscheidung.



Du bist nicht allein.

Ich begleite dich auf deinem Weg – mit Erfahrung, Empathie und einem offenen Ohr.



Manchmal ist der erste Schritt der wichtigste.

Wenn du Fragen hast oder möchtest, dass wir gemeinsam schauen, ob Hypnose für dich geeignet ist, melde dich gerne bei mir.



16

Danke, dass du diesen Ratgeber gelesen hast.

Vielleicht ist heute der richtige Moment, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Du hast dir Zeit genommen, dich mit dem Thema Hypnose zu beschäftigen – und das ist ein wichtiger Schritt. Ich hoffe, dieser Ratgeber konnte dir neue Impulse geben, dir einige Fragen beantworten und dir zeigen, welche Möglichkeiten in der Hypnose liegen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und sein eigenes Tempo. Wenn du spürst, dass du mehr erfahren möchtest oder ein erstes Gespräch sinnvoll für dich sein könnte, bin ich gerne für dich da.

Gemeinsam schauen wir, ob Hypnose zu dir und deinem Anliegen passt und wie ich dich unterstützen kann.

Ich freue mich auf dich.

Marion Krönert



„Veränderung ist möglich – und manchmal beginnt sie mit einem einzigen Gedanken.“



SO ERREICHST DU MICH



Erstgespräch buchen

QR-Code scannen und Termin auswählen oder telefonisch Kontakt aufnehmen.



Telefon

0170 3246017

Ich freue mich auf deinen Anruf.



E-Mail

marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de

Ich antworte dir gerne persönlich.



Meine Praxen

Potsdam-Babelsberg
(1 Tag/Woche)
Potsdam-Fahrland
(4 Tage/Woche)

Die genaue Adresse findest du auf meiner Website.



*Menschen begleiten,
Veränderungen ermöglichen –
das ist meine Herzensaufgabe.*

MARION KRÖNERT

Heilpraktikerin · Hypnosetherapeutin



Zur Terminbuchung

QR-Code scannen und Termin auswählen.



Ich freue mich auf dich.

Ein letzter Gedanke ...

Vielleicht ist dieser Ratgeber für dich der Beginn von etwas Neuem.

Hypnose kann dich dabei unterstützen, alte Muster zu lösen, innere Ruhe zu finden und neue Wege zu gehen. Ob du erste Fragen hast oder herausfinden möchtest, ob Hypnose für dein Anliegen geeignet ist – ich bin gerne für dich da.

Ich freue mich auf dich.

Marion Krönert
Heilpraktikerin · Hypnosetherapeutin



„Manchmal ist es der erste Schritt, der alles verändert.“



ÜBER MICH



Ich bin Marion Krönert,
Heilpraktikerin und
Hypnosetherapeutin.

In meiner Praxis in Potsdam begleite ich Menschen dabei, ihre eigenen Antworten zu finden und Veränderungen in ihrem Leben zu ermöglichen. Ich arbeite empathisch, respektvoll und auf Augenhöhe. Dabei kombiniere ich Hypnose mit weiteren naturheilkundlichen Verfahren, wenn es sinnvoll ist.

„Veränderung beginnt mit einem einzigen Gedanken.“

GUT ZU WISSEN



Erstgespräch

In einem unverbindlichen Erstgespräch klären wir deine Fragen und schauen gemeinsam, ob Hypnose für dich geeignet ist.



Individuell

Jede Sitzung ist so individuell wie du. Wir gehen in deinem Tempo und orientieren uns an deinem Anliegen.



Kein Ersatz

Hypnose ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein.



Keine Erfolgsgarantie

Wie bei allen therapeutischen Verfahren gibt es keine Garantie für einen bestimmten Erfolg. Viele Menschen erleben jedoch positive und nachhaltige Veränderungen.



Vielleicht ist noch eine Frage offen ...

Stelle sie mir gerne in einem unverbindlichen Erstgespräch. Ich nehme mir Zeit für dich und deine Fragen.



Termin buchen

QR-Code scannen
und Termin auswählen.

♡ *Ich freue mich auf dich.*



0170 3246017



marion.kroenert@
heilpraxis-in-potsdam.de



www.heilpraxis-in-potsdam.de



Meine Praxen
Potsdam-Babelsberg
und Potsdam-Fahrland