



Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN · HYPNOSE THERAPIE

Stress & innere Unruhe

Wie Hypnose helfen kann,
zur inneren Ruhe zurückzufinden

Informationen für Erwachsene



Verstehen.
Entlasten.
Neue Wege
entdecken.



*Hypnose kann der erste Schritt sein,
wenn der Stress zu groß wird. ♥*

Wenn du merkst, dass du nicht mehr richtig herunterkommst

Vielleicht kennst du Tage, an denen du von morgens bis abends funktionierst. Du erledigst, organisierst, entscheidest, kümmerst dich – und merkst manchmal erst am Abend, wie angespannt du eigentlich bist.

Eigentlich wäre jetzt Zeit, zur Ruhe zu kommen.

Doch der Kopf macht weiter. Gedanken springen von einem Thema zum nächsten, der Körper fühlt sich noch immer angespannt an und selbst auf dem Sofa scheint ein Teil von dir noch auf Bereitschaft zu stehen.

Du bist müde – aber innerlich nicht wirklich ruhig.

Vielleicht bist du schneller gereizt als früher. Vielleicht fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren oder wirklich abzuschalten. Und manchmal entsteht das Gefühl, dass selbst eine Pause nicht mehr richtig erholsam ist.

Du weißt möglicherweise längst, dass dir weniger Stress guttun würde. Du nimmst dir vor, mehr auf dich zu achten, früher Feierabend zu machen oder dir bewusst Zeit für dich zu nehmen.

Und trotzdem verändert sich dieses innere Gefühl nicht einfach auf Knopfdruck.

Denn zur Ruhe zu kommen bedeutet nicht nur, nichts mehr zu tun. Manchmal muss auch das, was in dir weiterläuft, wieder zur Ruhe finden dürfen.

Was passiert eigentlich bei anhaltendem Stress?

Wenn Anspannung zum vertrauten Zustand wird

Stress ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Unser Körper und unsere Aufmerksamkeit können sich auf Anforderungen einstellen, Energie mobilisieren und uns dabei helfen, auf Belastungen zu reagieren.

Schwierig kann es werden, wenn auf Anspannung immer weniger echte Erholung folgt.

Vielleicht endet eine belastende Situation längst – aber gedanklich beschäftigst du dich weiter damit. Die nächste Aufgabe wartet schon, Verantwortung bleibt bestehen oder du hast dich so daran gewöhnt, immer weiterzumachen, dass du deine eigenen Grenzen erst spät bemerkst.

So kann sich mit der Zeit ein Zustand entwickeln, in dem Anspannung beinahe vertrauter wird als Entspannung.

Stress findet nicht nur im Kopf statt

Vielleicht merkst du Belastung vor allem an deinen Gedanken. Vielleicht zeigt sie sich eher körperlich – oder beides kommt zusammen.

Du könntest zum Beispiel bemerken, dass du schneller gereizt bist, schlechter abschalten kannst, dich erschöpft fühlst oder nachts nicht richtig zur Ruhe findest. Auch Verspannungen oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen, können mit belastenden Phasen einhergehen.

Dabei reagiert jeder Mensch anders.

Entscheidend ist nicht, ob du „genug Grund“ für Stress hast. Entscheidend ist, wie du deine Situation erlebst und was sie in dir auslöst.

Und warum hört das nicht einfach auf?

Weil unser Erleben nicht ausschließlich durch bewusste Entscheidungen gesteuert wird. Gedanken, Erwartungen, Erfahrungen und erlernte Reaktionsmuster können mitbestimmen, wie wir auf Belastung reagieren – manchmal lange bevor wir bewusst darüber nachdenken.

Genau dort wird es für unsere weitere Broschüre interessant.

Wenn der Körper noch auf „An“ steht

Warum eine Pause nicht immer sofort Entspannung bedeutet

Vielleicht kennst du das: Der Tag ist eigentlich vorbei. Du sitzt auf dem Sofa, hast nichts mehr zu erledigen – und trotzdem fühlst du dich nicht wirklich entspannt. Die Schultern bleiben angespannt. Du findest keine bequeme Position. Du atmest eher flach oder merkst eine innere Unruhe, obwohl äußerlich gerade gar nichts passiert.

Manchmal ist es auch einfach dieses schwer zu beschreibende Gefühl:

„Ich kann gerade nicht richtig herunterfahren.“

Anspannung kann zur Gewohnheit werden

Wenn wir über längere Zeit viel leisten, Verantwortung tragen oder uns immer wieder auf neue Anforderungen einstellen müssen, können bestimmte Reaktionen zunehmend automatisch ablaufen.

Vielleicht bemerkst du eine Belastung erst, wenn dein Körper längst darauf reagiert. Oder du merkst erst in einer ruhigen Situation, wie schwer es dir inzwischen fällt, wirklich loszulassen.

Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Es kann vielmehr ein Hinweis darauf sein, dass dein inneres Erleben noch nicht dort angekommen ist, wo dein äußerer Alltag gerade schon ist: in der Pause.

Äußere Ruhe und innere Ruhe sind nicht immer dasselbe.

Den Körper nicht zum Gegner machen

Gerade wenn innere Unruhe belastend wird, entsteht schnell der Wunsch: Das muss weg.

Doch ständig gegen die eigene Anspannung anzukämpfen, kann zusätzlichen Druck erzeugen.

In meiner Arbeit geht es deshalb nicht darum, deinen Körper dazu zu zwingen, sich zu entspannen. Vielmehr schauen wir darauf, was dein inneres System möglicherweise noch festhält – und was es braucht, um wieder andere Erfahrungen machen zu können.

Warum Abschalten nicht einfach eine Frage des Wollens ist

Wenn Wissen allein noch nichts verändert

Vielleicht weißt du längst, was dir guttun würde. Weniger arbeiten. Öfter Nein sagen. Nicht über alles nachdenken. Mehr Pausen machen. Das Handy weglegen. Früher schlafen gehen. Dinge auch einmal liegen lassen.

Und vielleicht hast du sogar schon einiges davon ausprobiert.

Trotzdem kann es passieren, dass du in einer Pause sitzt – und innerlich bereits die nächsten Aufgaben durchgehst. Dass du dir einen freien Tag nimmst und dich dabei unruhig fühlst. Oder dass du genau weißt, dass du etwas nicht kontrollieren kannst – und deine Gedanken trotzdem immer wieder darum kreisen.

Etwas zu wissen und etwas innerlich anders erleben zu können, sind zwei verschiedene Dinge.

Viele Reaktionen laufen automatisch ab

Wir entscheiden nicht jedes Mal bewusst, wie wir auf eine Situation reagieren. Manche Reaktionen haben wir über Jahre entwickelt. Bestimmte Erwartungen an uns selbst sind selbstverständlich geworden. Erfahrungen haben uns geprägt – und manches, was früher vielleicht einmal hilfreich war, läuft heute weiter, obwohl es uns inzwischen belastet.

„Ich muss das noch schaffen.“

„Ich darf niemanden enttäuschen.“

„Ich muss alles im Blick behalten.“

„Erst wenn alles erledigt ist, darf ich mich ausruhen.“

Vielleicht kennst du einen davon. Vielleicht ist es bei dir aber auch etwas ganz anderes.

Du musst die Ursache nicht schon kennen

Manchmal können wir sehr genau benennen, was uns unter Druck setzt. Manchmal wissen wir nur: „So möchte ich mich nicht mehr fühlen.“ Beides ist in Ordnung. Du musst nicht erst herausfinden, warum du so reagierst, bevor du mit Hypnose arbeiten kannst. Und du musst auch keine fertige Erklärung für deine innere Unruhe mitbringen.

Denn genau dafür können wir uns gemeinsam anschauen, was hinter dem bewussten Denken noch eine Rolle spielen könnte.

Was hat das Unterbewusstsein damit zu tun?

Nicht alles, was dich beeinflusst, geschieht bewusst

Im Alltag treffen wir viele Entscheidungen ganz bewusst. Gleichzeitig laufen unzählige Reaktionen ab, ohne dass wir jedes Mal darüber nachdenken müssen. Gewohnheiten, Erwartungen, emotionale Reaktionen, Erinnerungen und Erfahrungen können mitbestimmen, wie wir eine Situation wahrnehmen und darauf reagieren.

Im Zusammenhang mit Hypnose wird dafür häufig der Begriff Unterbewusstsein verwendet.

Damit ist nicht ein geheimnisvoller Ort in uns gemeint. Vielmehr beschreibt der Begriff vereinfacht all das, was unser Erleben und Verhalten beeinflussen kann, ohne dass es uns in diesem Moment vollständig bewusst sein muss.

Du musst nicht bewusst wissen, warum etwas in dir geschieht, damit wir uns dem in der Hypnose zuwenden können.

Wenn alte Erfahrungen heute noch mitreden

Vielleicht hast du früh gelernt, besonders zuverlässig zu sein. Verantwortung zu übernehmen. Konflikte zu vermeiden. Stark zu bleiben oder die Bedürfnisse anderer zuerst wahrzunehmen.

Solche Erfahrungen müssen nicht zwangsläufig belastend sein. Manche Fähigkeiten haben uns lange geholfen und gehören heute selbstverständlich zu uns. Doch manchmal können daraus Reaktionsweisen entstehen, die auch dann weiterlaufen, wenn sie längst nicht mehr hilfreich sind.

Aus „Ich kann Verantwortung übernehmen“ kann beispielsweise irgendwann ein inneres „Ich muss mich um alles kümmern“ werden. Aus „Ich möchte meine Aufgaben gut machen“ vielleicht ein „Es darf mir kein Fehler passieren.“

Genau hier kann Hypnose interessant werden

In Hypnose richtet sich die Aufmerksamkeit stärker nach innen. Dadurch können Gedanken, Gefühle, Vorstellungen und innere Reaktionen auf eine andere Weise wahrgenommen werden als im normalen Alltagsdenken.

Dabei geht es nicht darum, krampfhaft nach einer bestimmten Ursache zu suchen oder Erinnerungen „auszugraben“. Vielmehr kann sich zeigen, was für dein heutiges Erleben bedeutsam ist – und welche anderen inneren Möglichkeiten dir zur Verfügung stehen.

Wie kann Hypnose bei Stress & innerer Unruhe unterstützen?

Wenn der Blick nach innen wieder mehr möglich macht

Im Alltag versuchen wir häufig, Stress mit dem Verstand zu lösen. Wir analysieren, planen, suchen nach Lösungen oder nehmen uns vor, künftig anders mit belastenden Situationen umzugehen. Das kann hilfreich sein – und trotzdem merken wir manchmal, dass bestimmte Reaktionen immer wieder auftauchen.

Hypnose bietet die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit für eine Weile anders auszurichten. Äußere Reize können in den Hintergrund treten und das eigene innere Erleben stärker in den Mittelpunkt rücken.

Dabei geht es nicht einfach darum, möglichst tief zu entspannen.

Hypnose kann einen Raum schaffen, in dem du nicht ständig funktionieren, analysieren oder gegen deine Anspannung ankämpfen musst.

Nicht nur beruhigen – sondern verstehen

In meiner Arbeit interessiert mich nicht nur die Frage: „Wie bekommst du deinen Stress weg?“ Viel wichtiger kann die Frage sein: „Was hält dich innerlich immer wieder in dieser Anspannung?“

Je nach deinem persönlichen Anliegen können wir uns in der Hypnose beispielsweise damit beschäftigen, welche inneren Reaktionen, Erfahrungen oder Muster mit deiner Anspannung verbunden sein könnten. Dabei muss nicht alles bewusst erklärt oder in Worte gefasst werden.

Vorhandene Ressourcen wieder zugänglich machen

Hypnose kann außerdem dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit auf Fähigkeiten und innere Erfahrungen zu richten, die im belastenden Alltag manchmal kaum noch wahrgenommen werden.

Vielleicht kennst du durchaus Momente von Ruhe, Sicherheit oder Gelassenheit – kannst dieses Erleben aber gerade nur schwer erreichen. In der hypnotischen Arbeit können solche Ressourcen bewusst einbezogen und mit neuen inneren Erfahrungen verbunden werden.

Veränderung muss sich nicht wie Kampf anfühlen

Das Ziel ist nicht, dass du künftig nie wieder gestresst bist. Stress gehört zum Leben und kann in vielen Situationen eine sinnvolle Reaktion sein.

Nicht jede Belastung lässt sich verändern. Aber wie du sie innerlich erlebst und mit ihr umgehst, muss nicht für immer gleich bleiben.

Muss ich wissen, woher mein Stress kommt?

Nein – du musst die Ursache nicht schon kennen.

Vielleicht kannst du ziemlich genau sagen, wann deine innere Unruhe begonnen hat und welche Belastungen dabei eine Rolle spielen. Vielleicht ist es aber auch ganz anders.

Du hast eigentlich das Gefühl, dass dein Leben „gar nicht so stressig“ sein dürfte. Und trotzdem bist du angespannt, grübelst viel, kannst schlecht abschalten oder fühlst dich ständig innerlich getrieben.

„Warum bin ich so, obwohl doch eigentlich alles in Ordnung ist?“

Nicht alles lässt sich bewusst erklären

Manchmal gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen einer aktuellen Belastung und dem eigenen Erleben. Manchmal spielen Erfahrungen, Erwartungen oder über lange Zeit entstandene Reaktionsmuster eine Rolle. Und manchmal lässt sich gar nicht eindeutig sagen, wo etwas angefangen hat.

Das ist für die hypnotische Arbeit kein Hindernis. Du musst weder eine bestimmte Erinnerung finden noch eine Erklärung liefern, die dein heutiges Erleben „begründet“.

Wir müssen nicht vorher wissen, wo die Ursache liegt, um uns dem zuwenden zu können, was heute in dir geschieht.

Du darfst mit dem kommen, was gerade da ist

Vielleicht ist das zunächst einfach: „Ich möchte nicht mehr ständig unter Strom stehen.“ Oder: „Ich möchte endlich wieder abschalten können.“

Das reicht als Ausgangspunkt. Von dort aus können wir gemeinsam schauen, was sich in der Hypnose zeigt und was für dich und dein heutiges Erleben tatsächlich relevant ist.

Wie läuft das Erstgespräch ab?

Erst einmal ankommen und kennenlernen

Bevor wir mit Hypnose arbeiten, lernen wir uns in einem Erstgespräch kennen.

Du kannst mir erzählen, was dich im Moment beschäftigt, wie du deine innere Unruhe oder Belastung erlebst und was du dir für dich anders wünschen würdest. Dabei musst du weder deine gesamte Lebensgeschichte erzählen noch schon genau wissen, woher dein Stress kommt.

Du darfst mit dem kommen, was gerade da ist.

Wir schauen gemeinsam auf dein Anliegen

Im Gespräch geht es unter anderem darum, einen ersten Eindruck von deiner Situation zu bekommen und zu klären, ob Hypnose für dein Anliegen ein geeigneter Weg sein könnte.

Wie funktioniert Hypnose?

Was passiert während einer Sitzung?

Muss ich etwas Bestimmtes erzählen?

Kann ich überhaupt hypnotisiert werden?

Was ist, wenn ich nicht richtig entspannen kann?

Du musst nicht erst entspannt sein, damit wir mit Hypnose arbeiten können.

Du entscheidest danach in Ruhe

Das Erstgespräch verpflichtet dich zu nichts. Vielleicht merkst du danach, dass du dir eine Hypnosesitzung bei mir gut vorstellen kannst. Vielleicht möchtest du noch darüber nachdenken. Und manchmal zeigt sich auch, dass ein anderer Weg oder eine andere Form der Unterstützung im Moment sinnvoller ist.

Erstgespräch · ca. 30 Minuten · 50 €

Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?

Du musst nichts leisten – und auch nichts „richtig“ machen

Zu Beginn der Sitzung nehmen wir uns kurz Zeit, um anzukommen und zu schauen, was heute wichtig ist. Vielleicht hat sich seit unserem Erstgespräch etwas verändert oder es gibt noch eine Frage, die du vorher klären möchtest.

Anschließend bereiten wir die Hypnose gemeinsam vor. Ich erkläre dir, was wir machen, und du weißt jederzeit, was geschieht. Du musst dabei weder besonders entspannt sein noch versuchen, einen bestimmten Zustand zu erreichen.

Hypnose ist nichts, was du besonders gut können musst. Du darfst dich einfach auf den Prozess einlassen.

Deine Aufmerksamkeit darf sich nach innen richten

Während der Hypnose begleite ich dich mit meiner Stimme. Deine Aufmerksamkeit kann sich zunehmend von dem lösen, was außen gerade wichtig ist, und stärker auf dein inneres Erleben richten.

Wie sich das anfühlt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manche Menschen erleben eine angenehme Ruhe oder Schwere, andere fühlen sich leicht. Manche nehmen viele Gedanken oder innere Bilder wahr, andere deutlich weniger.

Es gibt kein bestimmtes Hypnosegefühl, das erreicht werden muss.

Du musst mir nicht alles erzählen

Ein wichtiger Teil meiner Arbeit ist, dass wir auch mit Themen arbeiten können, deren Hintergründe du nicht vollständig kennst oder über die du nicht ausführlich sprechen möchtest.

Je nach Anliegen kann ich dabei mit ideomotorischen Signalen arbeiten – beispielsweise kleinen, unwillkürlichen Fingerbewegungen, über die während der Hypnose einfache Ja-/Nein-Rückmeldungen möglich werden.

So kann hypnotische Arbeit stattfinden, ohne dass jeder persönliche Inhalt ausgesprochen oder anschließend erklärt werden muss.

Und danach?

Am Ende der Sitzung begleite ich dich wieder vollständig ins Hier und Jetzt zurück. Anschließend nehmen wir uns einen Moment, um die Sitzung abzurunden.

Du kannst erzählen, was du erlebt oder wahrgenommen hast – musst aber keinen vollständigen „Bericht“ über deine Hypnose abgeben.

Wie viele Sitzungen sinnvoll sind, lässt sich nicht pauschal festlegen. Nach jeder Sitzung schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und ob eine weitere Begleitung für dich sinnvoll erscheint.

Was geschieht in der Hypnose – und was nicht?

Du gibst die Kontrolle nicht ab

Vielleicht verbindest du mit Hypnose die Vorstellung, völlig „weg“ zu sein, nichts mehr mitzubekommen oder die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren. Therapeutische Hypnose hat damit wenig zu tun.

Auch während der Hypnose kannst du meine Stimme hören, reagieren und wahrnehmen, was geschieht. Du kannst sprechen, dich bewegen und jederzeit mitteilen, wenn sich etwas für dich nicht richtig anfühlt.

Hypnose bedeutet nicht, Kontrolle abzugeben. Du bleibst während der gesamten Sitzung ansprechbar und beteiligt.

Muss ich dafür tief entspannen?

Nein. Gerade Menschen, die unter starker innerer Unruhe stehen, machen sich manchmal Gedanken, ob Hypnose bei ihnen überhaupt möglich ist.

„Mein Kopf hört doch nie auf zu denken.“

„Ich kann mich gar nicht richtig entspannen.“

„Was ist, wenn ich ständig abschweife?“

All das schließt hypnotisches Arbeiten nicht grundsätzlich aus. Hypnose ist kein Wettbewerb darin, möglichst still, gedankenfrei oder tief entspannt zu sein. Entscheidend ist vielmehr die fokussierte Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen.

Bin ich in Hypnose bewusstlos?

Auch das nicht. Hypnose ist kein Schlaf und keine Bewusstlosigkeit. Manche Menschen nehmen die Sitzung sehr intensiv wahr und erinnern sich anschließend an viele Einzelheiten. Andere erleben bestimmte Abschnitte weniger präsent.

Und wenn ich mich nicht hypnotisiert fühle?

Manche Menschen erwarten ein außergewöhnliches Gefühl und sind überrascht, wie selbstverständlich sich Hypnose anfühlen kann. Deshalb beurteilen wir die hypnotische Arbeit nicht danach, ob du dich „tief genug“ oder irgendwie besonders gefühlt hast.

Du musst nichts beweisen. Und du musst auch keinen bestimmten Zustand erreichen.

Wann ist Hypnose nicht oder nicht allein der richtige Weg?

Manchmal braucht es etwas anderes – oder zusätzliche Unterstützung

Stress und innere Unruhe können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Belastende Lebenssituationen können ebenso eine Rolle spielen wie psychische oder körperliche Erkrankungen.

Deshalb ist mir wichtig, nicht jedes Erleben automatisch als „Stressproblem“ zu betrachten und Hypnose nicht als Lösung für alles darzustellen.

Körperliche Beschwerden sollten abgeklärt werden

Anhaltende Erschöpfung, Schlafprobleme, Herzklopfen, Schwindel, Schmerzen oder andere körperliche Veränderungen können unterschiedliche Ursachen haben. Wenn Beschwerden neu auftreten, ungewöhnlich stark sind oder länger bestehen, ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Hypnose ersetzt keine notwendige medizinische Diagnostik oder Behandlung.

Wenn eine andere Unterstützung wichtiger ist

Manchmal zeigt sich im Erstgespräch oder im Verlauf der Begleitung, dass eine psychotherapeutische, psychiatrische oder andere fachliche Unterstützung sinnvoller oder zusätzlich notwendig sein könnte. Dann spreche ich das offen mit dir an.

Auch wenn du bereits in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung bist, muss das Hypnose nicht grundsätzlich ausschließen. Entscheidend ist die individuelle Situation und gegebenenfalls die Abstimmung mit den bereits behandelnden Fachpersonen.

Nicht die Hypnose steht im Mittelpunkt, sondern die Frage: Welche Unterstützung ist für dich und deine Situation gerade sinnvoll?

Bei akuten Krisen

Bei einer akuten psychischen Krise, Selbst- oder Fremdgefährdung oder einer Situation, in der unmittelbar Hilfe benötigt wird, ist meine Hypnosepraxis nicht die erste Anlaufstelle.

In solchen Situationen braucht es zeitnah die dafür vorgesehenen medizinischen oder psychiatrischen Hilfsangebote.

Ein Einblick aus meiner Praxis

Wenn nach außen alles funktioniert – und innen keine Ruhe mehr ist

Anna (Name geändert) kam in meine Praxis, weil sie sich schon seit längerer Zeit ständig angespannt fühlte.

Im Beruf funktionierte sie, kümmerte sich um ihre Familie und bewältigte ihren Alltag. Nach außen schien alles in Ordnung zu sein.

Innerlich erlebte sie es ganz anders. Sie fühlte sich erschöpft, konnte nur schwer abschalten und ihre Gedanken kreisten immer weiter. Selbst wenn eigentlich Zeit zum Ausruhen war, blieb diese innere Anspannung bestehen.

„Eigentlich müsste doch alles in Ordnung sein.“

Gerade das machte es für Anna schwer verständlich. Es gab nicht den einen offensichtlichen Grund, der erklärte, warum sie sich schon so lange unter Druck fühlte.

Im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit zeigte sich, dass ihre Anspannung nicht erst mit den aktuellen Belastungen begonnen hatte. Wir konnten uns den Zusammenhängen hinter ihrem Erleben zuwenden und daran hypnotisch weiterarbeiten.

Dabei ging es nicht darum, möglichst schnell einen bestimmten Auslöser zu finden. Entscheidend war vielmehr, was für ihr heutiges Erleben noch Bedeutung hatte und was sich für sie verändern durfte.

„Ich hätte nie gedacht, dass wir so tief an die eigentliche Ursache kommen. Heute verstehe ich endlich, warum ich so lange unter Stress stand.“

Diese Erfahrung hat meinen Blick auf mich selbst verändert.“

Anna (Name geändert)

Was dieses Beispiel zeigen kann

Annas Geschichte ist ihre persönliche Erfahrung. Sie lässt sich nicht auf andere Menschen übertragen und sagt nicht voraus, wie eine Hypnose bei jemand anderem verläuft.

Nicht immer müssen wir am Anfang bereits wissen, warum wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen. Manchmal entwickelt sich ein anderes Verständnis erst im Verlauf der gemeinsamen Arbeit.

Häufige Fragen zu Hypnose bei Stress & innerer Unruhe

Was viele Menschen vor einer ersten Hypnose wissen möchten

1. Wie viele Sitzungen brauche ich?

Das lässt sich im Voraus nicht zuverlässig sagen. Anliegen, persönliche Situation und auch der Verlauf der gemeinsamen Arbeit sind individuell. Nach einer Sitzung schauen wir gemeinsam, wo du stehst und ob eine weitere Begleitung sinnvoll sein könnte.

2. Muss ich in der Hypnose über alles sprechen?

Nein. Du entscheidest, was du erzählen möchtest. Je nach Arbeitsweise können wir uns auch Themen zuwenden, ohne dass du jeden persönlichen Hintergrund ausführlich schildern musst.

3. Was ist, wenn meine Gedanken während der Hypnose weiterlaufen?

Das ist kein Problem. Du musst nicht gedankenfrei sein, um hypnotisch arbeiten zu können. Gedanken dürfen auftauchen und auch wieder weiterziehen.

4. Kann ich nach der Hypnose direkt wieder meinem Alltag nachgehen?

Nach der Hypnose begleite ich dich vollständig zurück ins Hier und Jetzt. Viele Menschen gehen anschließend ganz normal ihrem Alltag nach. Wenn möglich, darfst du dir trotzdem ein wenig Zeit für dich einplanen.

5. Kann Hypnose meinen Stress vollständig beseitigen?

Das wäre kein realistisches Ziel. Stress gehört zum Leben und ist nicht grundsätzlich etwas Negatives. Es geht vielmehr darum, sich den individuellen Hintergründen deiner Anspannung zuzuwenden und neue Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

6. Was ist, wenn ich gar nicht weiß, ob Hypnose zu mir passt?

Genau dafür ist das Erstgespräch da. Du kannst deine Fragen stellen, meine Arbeitsweise kennenlernen und anschließend in Ruhe entscheiden.

Du musst dich nicht schon vor dem ersten Gespräch für Hypnose entschieden haben.

Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt, womit du rechnen kannst

ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

50 €

HYPNOSESITZUNG

ca. 1–2 Stunden

250 €

Erstgespräch

Im Erstgespräch lernen wir uns zunächst kennen. Wir sprechen über dein Anliegen, du kannst deine Fragen stellen und bekommst einen ersten Eindruck von meiner Arbeitsweise. Gemeinsam schauen wir, ob Hypnose für deine Situation ein geeigneter Weg sein könnte.

Hypnosesitzung

Jede Hypnosesitzung wird individuell auf dein Anliegen und das abgestimmt, was sich im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit zeigt.

Wie viele Sitzungen sinnvoll sind, lässt sich nicht pauschal festlegen. Deshalb gibt es bei mir keine vorgegebene Anzahl von Sitzungen, die du buchen musst.

Du entscheidest nach jedem Schritt in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.

Noch wichtig zu wissen

Das Erstgespräch ist ein eigenständiger Termin und kostet 50 €. Eine anschließende Hypnosesitzung wird separat berechnet.

Vielleicht ist jetzt der richtige Moment für ein erstes Gespräch

Du musst noch nicht wissen, ob Hypnose der richtige Weg für dich ist.

Vielleicht hast du dich beim Lesen an einigen Stellen wiedererkannt.

Vielleicht verstehst du jetzt etwas besser, warum „einfach mehr entspannen“ nicht immer so einfach ist. Oder du fragst dich noch, ob Hypnose überhaupt zu dir und deiner Situation passen könnte.

Das musst du nicht allein entscheiden.

In einem Erstgespräch können wir uns in Ruhe anschauen, was dich beschäftigt und was du dir für dich anders wünschst. Du kannst deine Fragen stellen und bekommst einen persönlichen Eindruck davon, wie ich arbeite.

Ein Erstgespräch ist noch keine Entscheidung für eine Hypnose. Es ist zunächst die Möglichkeit herauszufinden, ob sich dieser Weg für dich passend anfühlt.

Was wäre anders, wenn du nicht mehr ständig „an“ sein müsstest?

Vielleicht würdest du früher merken, wann es dir zu viel wird. Vielleicht könntest du einen ruhigen Moment wieder genießen, ohne gedanklich schon beim nächsten Punkt zu sein.

Oder du würdest dir selbst erlauben, nicht immer funktionieren zu müssen.

Was sich für dich verändern kann, lässt sich nicht vorhersagen.

**Was würde ich mir für mich wünschen,
wenn innere Anspannung nicht mehr so viel Raum einnehmen würde?**

Du möchtest ein Erstgespräch vereinbaren?

Wenn du Fragen zur Hypnose bei Stress & innerer Unruhe hast oder herausfinden möchtest, ob sie für deine Situation infrage kommen könnte, können wir das in einem Erstgespräch in Ruhe besprechen.

Marion Krönert

Heilpraktikerin · Hypnosetherapie

Praxis Potsdam-Babelsberg

Praxis Potsdam-Fahrland

Telefon: 0170 3246017

E-Mail: marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de

Website: www.heilpraxis-in-potsdam.de

Erstgespräch · ca. 30 Minuten · 50 €



Direkt zur Terminbuchung



Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN · HYPNOSETHERAPIE