

---

## SEMINARINHALT «SELBSTHYPNOSE LERNEN»: DIE UMFASSENDEN SEMINARE MIT FRIEDERIKE GERLING, IHVV

---

Lernen Sie mein 5-Elemente-Werkzeug kennen, den universellen Rahmen der Selbsthypnose für jedes Thema. Die fünf Elemente werden im Seminar progressiv aufgebaut und Sie erleben ihre Einsatzmöglichkeiten, die sich ganz variabel - je nach Problemstellung - anpassen lassen. Wichtig dabei: Für die Selbsthypnose ein Werkzeug mit sicherer Start- und Landebahn zu haben.

Variante 1: 32 Std.	Selbsthypnose lernen intensiv	4 Tage 680,-
Variante 2: ca. 80 Std.	Ewigkeitstage: Selbsthypnose plus verwandte Verfahren und Coaching in Südfrankreich	10 Tage 1880,-



Fast 20 Jahre ist es her: Ich entdecke Hypnose. Ich bin fasziniert. Und später auch geheilt. In Südfrankreich und nun seit über 10 Jahren in Deutschland habe ich die Methode zu meinem ganz eigenen Werkzeug weiter entwickelt und kann Ihnen heute einen Weg vermitteln, um in die eigene Wahrheit

und Leichtigkeit zu finden. Jederzeit und ohne jegliche Hilfsmittel in Ihrem Alltag anwendbar.

Selbsthilfe ist ein kraftvolles Wort. Dahinter steckt eine Lebensstrategie, sein Leben frei von Bestimmung, aus der eigenen Mitte heraus zu bewältigen, zu gestalten. Meinen eigenen Selbsthypnose-Ort bereits in tiefen Lebenskrisen als verlässlichen Raum für Schutz, Sicherheit und tiefste Heilung erlebt, ist mir das Weitergeben der Selbsthypnose-Techniken eine Herzensangelegenheit. Ganz schnell und intuitiv ist Selbsthypnose verständlich, doch damit Menschen im geschützten Rahmen in das Gefühl kommen können, in Trance zu sein und selbstwirksam zu arbeiten, habe ich mich entschieden, statt dem Wochenend-Seminar ein 4-Tage-Seminar anzubieten. Selbsthypnose lässt sich superinteressant präsentieren, doch mir ist wichtiger, dass sie gelernt wird. Meine Seminarteilnehmer sollen maximal profitieren, indem sie die Werkzeuge sofort individuell anwenden und intensiv einüben können. Wer es an sich selber spürt, wer den Unterschied differenzieren kann, wann der Verstand mit Wunschdenken oder wirklich das Unterbewusstsein zu einem spricht, wird nie wieder damit aufhören wollen.

## SIND DAS EINZELFÄLLE? KANN DAS JEDER LERNEN?

Die gezielte, bewusste Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ist für viele von uns neu. Genauso neu ist für viele, die große Kraft und schönen Erfahrungen zuzulassen, die sich daraus ergeben.

Etwa ein Drittel meiner Seminarteilnehmer sind anfangs skeptisch. Sie glauben nicht, dass sie überhaupt in Trance gelangen könnten. **Bis Sie den Beweis an sich selbst erfahren:** Ja, ich bin in Trance. Von da an klappen innerhalb relativ kurzer Zeit alle Übungen bis hin zur Anästhesie. Nach diesen offensichtlichen Beweisen, dass Selbsthypnose funktioniert, sind den Zielen keine Grenzen gesetzt.

## SEMINARINHALTE BASIS

### Induktionsmethoden, um sicher in Selbsthypnose zu kommen inkl. Selbsttests

Lernen Sie verschiedene Induktionsmethoden und Vertiefungstechniken kennen, um verschiedene Trancetiefen zu erreichen.

Im Seminar wird nicht nur erklärt, was im Gehirn geschieht, wenn wir in Trance gehen, sondern diese Trance-Phänomene werden auch getestet. Sie verstehen in der Theorie, welche Trancetiefe es für welche Themen braucht und werden diese Tiefe testen. Haben Sie diese Sinnestäuschungen am eigenen Körper erzeugt und getestet, wissen Sie, dass Sie Ihren Körper beeinflussen können und worin die Möglichkeiten der Selbsthypnose liegen.

Pro Tag ist jeder Teilnehmer mindestens zweimal im Trancezustand und wird bis zur sicheren, selbständigen Anwendung angeleitet.

### Erkennen des eigenen «Lieblingssinns»

Die Gewichtung unserer Sinne ist unterschiedlich ausgeprägt. Sie werden im Seminar bemerken, welcher Sinneskanal bei Ihnen am meisten geöffnet und damit zugänglich ist, ob Sie also ein sehr visueller, fühlender oder hörender Typ sind. Je klarer Sie sich Ihres Lieblingssinnes sind, desto genauer und damit wirkungsvoller können Sie in Trance Ihr Unterbewusstsein ansprechen.

### Gebundene Lebensenergien lösen und nutzen

Lernen Sie Ihren Selbsthypnose-Ort mit seinen Elementen und gehen Sie in Kontakt mit Ihrer Intuition, mit inneren Helfern.

## Sorgen, Aufregung

Was können wir machen, wenn unser Nervensystem in eine Überanspruchung geht, da wir z.B. immer wieder Ängsten ausgesetzt sind? Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass 20 Minuten Trance für das Nervensystem nicht nur entspannend sind, sondern wie mehrere Stunden Tiefschlaf auf das Nervensystem wirken. Die Regenerationskraft von 20 Minuten Trance ist also deutlich stärker als die von 20 Minuten Schlaf. Da wir jede Art von Problem (ob körperliche oder psychische Probleme) ausschließlich im Ruhezustand - also bei Abwesenheit von Stress - heilen können, macht dies den Ruhezustand der Trance so wertvoll.

«Der schönste Teil der Seminare für mich persönlich ist, zu erleben, wenn meine Seminarteilnehmer in ihre eigenen Kräfte finden, Selbstbild und Ideen aus Klarheit statt aus Angst entwickeln.»

## Fähigkeit der Zeitverkürzung/-dehnung

Auf einer langen Autofahrt jede Stunde Fahrtzeit wie 10 Minuten verstreichen zu lassen, bringt das Resultat, ermüdungsfrei zu fahren. Am Vorabend einer Prüfung noch ausreichend Zeit zu empfinden und weniger Schlafstunden zu benötigen, bringt mehr Spielraum und Sicherheit zum Lernen.

Zeit schneller verstreichen zu lassen, wenn dies Anstrengung minimiert, oder Zeit langsamer zu empfinden, wenn wir mehr davon für ein Projekt oder zum Genuss brauchen, ist mit Hypnose möglich. Dies werden wir lernen und diese Verzerrung im 4-Tage-Seminar auch selber testen.

## Lenkung von negativen Gefühlen

Destruktive Verhaltensweisen und Muster werden ausfindig gemacht und auf tiefer Ebene verändert. Auf Herausforderungen, die einen täglich begleiten, können Sie neu reagieren. Fokus liegt hier auf dem Umgang mit Emotionen wie Wut, Zorn, Neid, Beschämung, Sorge, Gedankenschleifen.

## Selbsthypnose-Anker

Jeder Teilnehmer erhält durch die Seminarleiterin in tiefer Trance den „Selbsthypnose-Anker“. Löst er diese Art Kurzwahl aus, gleitet er rasch in die für die Selbsthypnose nötige Trancetiefe. So kann jeder auch nach dem Seminar die gewünschten Themen mit geringem Zeitaufwand bearbeiten.

## Chronischen und akuten Schmerz kontrollieren

Die Seminarleiterin teilt praxisbewährte Ausleitungsmethoden für Schmerz, die wunderbar in Selbsthypnose funktionieren.

## Selbstheilungsprozesse aktivieren

Mit der Schaltzentrale lernen Sie ein mächtiges Werkzeug kennen, um selbständig alle organischen Prozesse im Körper beeinflussen zu können. Ganz hervorragend funktioniert dies auch bei Allergien, Wechseljahrsbeschwerden. Im Seminar leitet Fachhypnotiseurin Friederike Gerling Sie in einer Hetero-Hypnose an, um Ihre Schaltzentrale erstmals gemeinsam einzurichten.

## Entscheidungs-Findung

Mit Hypnose beantworten Sie sich Fragen, die Sie gerade beschäftigen. Doch wie entsteht ein guter Zugang zu meinem Unterbewusstsein und welche Werkzeuge helfen mir dabei?

Durch Kontakt zu Ihrer Intuition lernen Sie, optimale Entscheidungen zu finden.

Wie kann ich sicher sein, dass wirklich mein Ich zu mir spricht und es nicht mein Wunschdenken ist?

## Anästhesie

Lernen Sie, sich selber Körperteile zu anästhesieren und diese Unterbrechung der Empfindung am eigenen Körperteil zu spüren. Besonders nützlich für Ihren nächsten Besuch beim Zahnarzt.

## Ängste

Wir können tiefer auf das Thema Sorgen und Ängste eingehen.

Ziel ist beispielsweise, die Handlungsfähigkeit bei Lampenfieber zu wahren, Angst vor dem Gespräch mit dem Vorgesetzten zu erleichtern, freier mit dem anderen Geschlecht sprechen zu können.

Kreativität ist ein vorteilhaftes Nebenprodukt der Hypnose. Hochkonzentriert, frei von Urteilen innere Wahrheiten zu erschaffen, erschließt einen wahren Schatz an intuitiven und kreativen Energien.

Finden Sie im Seminar für Ihre individuellen Probleme immer kraftvollere innere Bilder, um mit stimmigen Visualisierungen an Ihren Zielen arbeiten zu können.

## Hilfe beim Planen individueller Veränderungs-Wünsche

Nach dem Seminar wissen Sie nicht nur, was in Selbsthypnose möglich ist, sondern können es sicher anwenden. Für Ihre eigenen Themen haben Sie eigenständige Ideen, innere Bilder und wirkmächtige Suggestionen. Sie wissen zwischen zweckdienlichen und unzweckmäßigen Suggestionen zu unterscheiden.

Im Seminar können Sie bei dieser Planung gern von der ganzen kreativen Gruppe Hilfe bekommen, die gemeinsam oft beeindruckende hypnotische Bilder findet. Auf Wunsch gibt auch die Seminarleiterin Impulse unter vier Augen.

Häufige Beispiele für solche Konzeptentwicklungen sind Zeitmanagement, Abnehmen, Rauchfreiheit, Erfolgsblockaden, Tinnitus, beruflicher Schutz, Unsicherheit.

## Setzen selbstgewählter, mentaler Anker

Sie lernen die Anker-Technik, um sich selber weitere Anker setzen zu können (wie für Sorgen, Lampenfieber, Höhenangst, Unruhe, Schüchternheit, Stottern).

An frei bestimmbare Zeichen koppeln Sie ein gutes Gefühl oder gewünschtes Verhalten und tauschen bei Betätigen dieses Ankers unerwünschtes Verhalten aus. So können Sie das Hören Ihres eigenen Namens mit der Erinnerung verbinden, frisches Wasser zu trinken oder das Handyklingeln mit der Erinnerung, sich hilfreich zu fühlen oder den Griff zur Zahnbürste damit, tief zu atmen.

Alle Werkzeuge werden leicht verständlich, lebhaft übermittelt und praxisnah erlernt. Der Lehrstil von Friederike Gerling ist passioniert und intensiv. Das Ziel ist, dass alle Teilnehmer Lösungen im Seminar erarbeiten und die neu gelernten Werkzeuge nach Seminarende selbständig nutzen können.

Das Selbsthypnose-4-Tage-Seminar ist das ausführlichste seiner Art in Deutschland. Es ist voraussetzungsfrei und somit geeignet für jeden, der neue Wege der Selbstbehandlung gehen möchte.

## ZUSÄTZLICHE INHALTE EWIGKEITSTAGE

### Persönliches Coaching

Im Vorfeld werden Informationen über Ihre wichtigsten Themen ausgetauscht, damit die Seminarleitung sich vorbereiten kann. Während der Ewigkeitstage erfahren Sie ein Komplett-Coaching.

### Körperliche Reinigung

Das Leberreinigungsprogramm nach Dr. Hulda Clark ist seit Jahren erprobt und verfeinert. Es bietet eine Basis für weitere Entgiftung und für die eigene «Lieblingsmethode», den Körper zu entlasten.

### Arbeit mit Formstrahlern (ägyptische Heilpendel)

Die Pendelarbeit mit sogenannten Formstrahlern unterscheidet sich vom herkömmlichen Heilpendeln in grundsätzlicher Weise. Lernen Sie, wie Sie die Kraft dieser Pendel für sich nutzen und mit (Selbst-)Hypnose kombinieren. Alle Infos zu den Ewigkeitstagen entnehmen Sie bitte der eigenen Broschüre im Seminarprogramm.