



## Selbsthypnose-Kurse: Einstiegsmodule

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement  
(auch online über Zoom möglich)

### Modul E1: Einführung in die Hypnose

Theoretisches Wissen über Hypnose und Trance erhalten. Erste Erfahrungen mit einer Entspannungshypnose sammeln. Die Einführung ist Basis und damit Voraussetzung für den Besuch sämtlicher Folgemodule (S1-S4).

### Modul S1: Erlernen/Vertiefen der Selbsthypnosetechnik – mit Ressourcen-Dusche

Eine persönliche Induktionstechnik für die Selbsthypnose etablieren oder ausbauen. Abschluss mit *Ressourcen-Dusche* (in Anlehnung an 3D-Hypnose von P. Zindel). Nach dem Üben der Selbsthypnose dürft ihr euch mit eurer persönliche Ressourcen-Dusche mittels persönlichen Wünschen stärken.

### Modul S2: Erlernen/Vertiefen der Selbsthypnosetechnik – mit Stimmigkeit Probleme lösen

Eine persönliche Induktionstechnik für die Selbsthypnose etablieren oder ausbauen. Abschluss mit symbolhafter *Problemlösetechnik*, welche du im Anschluss auch allein weiter anwenden kannst.

### Modul S3: Erlernen/Vertiefen der Selbsthypnosetechnik – mit Leichtigkeit und Freude in den Zustand voller Konzentration eintauchen

Eine persönliche Induktionstechnik für die Selbsthypnose etablieren oder ausbauen. Zum Schluss lernen, wie du künftig Störfaktoren ausblenden und dich selbst in einen Zustand von Flow und *Konzentration* versetzen kannst.

### Modul S4: Erlernen/Vertiefen der Selbsthypnosetechnik – Stärkung mit tiefer Trance

Eine persönliche Induktionstechnik für die Selbsthypnose etablieren oder ausbauen. Abschluss mit einer *tiefen und friedvollen Trance*, bei welcher du deine Batterien laden kannst.

Entstanden im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz im Jahre 2021.