

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Über gute Vorsätze und die Umsetzung

Erich Kästner



Roswitha Öhlschläger
Heilpraktikerin Psychotherapie

Jedes Jahr aufs Neue beginnen wir mit den besten Vorsätzen. Etwas weniger Hektik, mehr Zeit für die Familie und sich selbst,

endlich regelmäßig Sport treiben, gesunde Ernährung, das Rauchen aufgeben oder dem Chef gegenüber vielleicht mal die eigene Meinung vertreten. Eigentlich ganz einfach und doch sind die gesteckten Ziele irgendwie schwer erreichbar. Dennoch ist der Wunsch nach Veränderung groß.

Manchmal schafft man es aber nicht alleine. Da kann es eine gute Idee sein, sich etwas Hilfe zu gönnen. Nehmen Sie doch mal Ihr Unterbewusstsein mit ins Boot. Die Instanz in Ihnen, die ein gravierendes Wörtchen bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben mitspricht und sie unter

Umständen massiv torpedieren kann. Dies geschieht aber nicht, um Ihnen vorsätzlich zu schaden, sondern weil es irgendwann gelernt hat, dass bestimmte Verhaltensweisen richtig für Sie sind. Für eine Verhaltensänderung muss es umlernen. Das kann es ganz leicht, wenn es erfährt, wie wohl Sie sich beispielsweise fühlen, wenn Sie sich gut ernähren, ohne überflüssige Pfunde eine neue Leichtigkeit spüren, oder wie frei es sich anfühlt und atmet, ohne den geliebten und zugleich gehassten Glimmstengel. Diese Möglichkeit bietet die Hypnose. Sie bekommen Zugang zu Ihren unbewussten

Welten, zu den dort gespeicherten Gefühlen, Erfahrungen, Erlebnissen, zu Ihren Ressourcen, Ihrem ganzen Potential. Genau hier ist es möglich, schlummernde Fähigkeiten zu aktivieren, Lösungen zu finden, Veränderungen zu erarbeiten, Redefinitionen vorzunehmen. Gleichzeitig erreichen Sie einen angenehm entspannten Zustand in Hypnose, in dem Sie Kraft und Energie schöpfen können. Roswitha Öhlschläger arbeitet in ihrer Hypnosepraxis in Gries-

heim als Heilpraktikerin Psychotherapie mit den vielfältigen Möglichkeiten der Hypnosetherapie. Neben den Hypnose-Klassikern wie Gewichtsreduzierung und Raucherentwöhnung bietet sie Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, die Behandlung bestimmter psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen, und vieles mehr an. Mehr Infos und Kontakt unter Tel. 06155 - 86 88 75 und www.antistress-hypnose.de

