



Erschienen am 18.08.2016  
144 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-592-2

Gerhard Schütz

## Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose

Praktische Anleitungen für die Kraft des Unbewussten.

Selbsthypnose ist ein leicht zu erlernendes Werkzeug. Sie hilft beispielsweise dabei, Schmerzen zu lindern, Ziele (Gewichtsreduktion, Stressbewältigung) zu erreichen oder tiefsitzende Ängste (Auftrittsangst, Flugangst) und leichte depressive Verstimmungen zu überwinden.

Dieses Arbeitsbuch hilft Ihnen, die Techniken effektiver Selbsthypnose zu verinnerlichen. Kurze Tests zur Selbsteinschätzung, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und wichtiges Hintergrundwissen sorgen für einen schnellen Einstieg.

Die Hypnoseforschung hat in den letzten Jahren einen unbeschreiblichen Hype erlebt. Inzwischen ist nachgewiesen, dass Hypnose heilende Veränderungen in der Gedanken- und Gefühlswelt eines Menschen bewirkt, dass sie Schmerzen lindern und gedrückte Stimmungslagen positiv beeinflussen kann.

Auf der beiliegenden CD befinden sich zwei längere Hypnosetexte zum Anhören.

## Biografien

### Gerhard Schütz

Dr. Gerhard Schütz ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Hypnose und Hypnosetherapie in eigener Praxis in Berlin. Er ist Trainer und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.