



## Dein Raum für Entfaltung – Vorbereitung auf unsere Sitzung

### 1. Unser Kennenlernen

Ein erfolgreicher Prozess beginnt mit Vertrauen. Bevor wir in die Tiefe der Hypnose eintauchen, klären wir dein Anliegen in einem ersten Austausch. Du kannst mich dazu ganz leicht über das Kontaktformular, per E-Mail oder über eine kurze Anfrage via WhatsApp erreichen. Falls du das persönliche Gespräch bevorzugst, bin ich auch gerne für ein Telefongespräch für dich da. In diesem ersten Kontakt spüren wir beide, ob die Chemie stimmt und wie ich dich optimal unterstützen kann.

### 2. Dein innerer Kompass

Wichtig zu wissen, du behältst jederzeit die Kontrolle. Du hörst meine Stimme und könntest jederzeit unterbrechen. Dein Unterbewusstsein lässt nur das zu, was für dich sicher und stimmig ist. Hypnose ist keine Ohnmacht, sondern eine konzentrierte Aufmerksamkeit nach innen.

### 3. Körperliches Wohlbefinden

Trage für unsere Sitzung bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Es hilft zudem, kurz vor dem Termin auf zu viel Koffein zu verzichten, damit dein Nervensystem ganz natürlich zur Ruhe kommen kann.

### 4. Das Vorgespräch nutzen

Wir starten jede Sitzung mit einem Gespräch. Notiere dir gerne vorab, was sich seit dem letzten Mal verändert hat oder welche Themen heute im Fokus stehen sollen. Das hilft uns, den Prozess punktgenau zu setzen.

### 5. Die 4-7-8-Atmungsübung

Um dein Nervensystem sanft auf Entspannung vorzubereiten, kannst du diese Übung jederzeit ausprobieren:

- Atme 4 Sekunden lang leicht durch die Nase ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden sanft an.
- Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus.  
Spüre, wie dein Körper mit jedem Ausatmen ein Stück mehr loslässt.

6. *Ein Moment des Ankommens*  
(Lies dir dies in Ruhe durch)

*Diese Zeilen laden dich ein, bereits jetzt eine erste Verbindung zu deiner inneren Ruhe aufzubauen und dich gedanklich auf unseren gemeinsamen Raum einzustimmen.*

*Während deine Augen diesen Zeilen folgen, darfst du wahrnehmen, wie du gerade sitzt oder stehst und wie die Worte ganz leicht in deine Gedanken fließen. Es gibt in diesem Moment nichts, was du erreichen musst. Spür einfach, wie die Unterlage unter dir dich trägt, ganz sicher und fest.*

*Dein Atem findet bereits seinen ganz eigenen, ruhigen Rhythmus. Mit jedem Einatmen nimmst du frische Klarheit auf, und mit jedem Ausatmen darf ein Teil der Anspannung einfach abfließen. Es ist schön zu wissen, dass du diesen Zeilen immer wieder begegnen kannst. Jedes Mal, wenn du dich mit diesen Worten verbindest, wird die Verbindung zu deiner inneren Ruhe ein Stück stärker. Dein Unterbewusstsein weiss längst, was es für deine Entfaltung braucht, es bereitet den Weg für uns vor, ganz natürlich, auch während du nachts tief und fest schläfst. Alles, was für dich wichtig ist, wird zur richtigen Zeit auftauchen.*

*Stell dir vor, wie es ist, wenn du hier in Tifers ankommst. Die Fahrt durch die ländliche Umgebung führt dich bereits ein Stück aus dem Alltag heraus. Du fährst in die Stille der Einstellhalle, stellst den Motor ab und genießt für einen Augenblick diese absolute Ruhe. Du darfst alles, was dich gerade noch beschäftigt hat, einfach dort im Auto zurücklassen. Es muss nicht nach oben kommen.*

*Wenn du dann meine Praxis betrittst, wirst du spüren: Dies ist dein Raum für Entfaltung. Ein geschützter Ort, an dem du einfach sein darfst. Dein Unterbewusstsein ist ein treuer Begleiter, der dich versteht. Nimm wahr, wie sich dieser Zustand der Ruhe in dir ausbreitet, in deinem ganz eigenen Tempo. Du bist sicher. Du bist bereit. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.*

*Deine persönliche Begleitung im Herzen der Region. Meine Praxis in Tifers ist der zentrale Ankerpunkt für Menschen aus dem Sensebezirk, dem Raum Freiburg und der Region Bern.*