

Gabriele Danners

- Zertifizierte Hypnotiseurin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Trainerin für Ganzheitliches Life-Coaching

Gabriele Danners arbeitet seit 1983 als Trainerin, Coach und Seminarleiterin. Mit ihrem eigenen Unternehmen entwickelte und vertrieb sie bundesweit Gesundheitsprodukte. Parallel folgte sie ihrer Passion und ließ sich zur Hypnotiseurin ausbilden. Heute hilft sie mit Coachings und Hypnotherapie Menschen in allen Lebenssituationen, gibt Anreize für ein zufriedeneres Leben und hilft bei der Umsetzung von Visionen.



Maria Rauh

- geprüfte Hypnotiseurin
- Coach im Bereich „Energetische Heilhypnose“
- Mitglied im National Guild of Hypnotists

Maria Rauh arbeitete nach ihrer Ausbildung im Justizbereich für eine US-Großbank in den USA und Australien. Danach war sie in Deutschland als Assistentin der Geschäftsleitung für Marketing und Vertrieb beschäftigt und übernahm später die kaufmännische Leitung in einem mittelständischen Unternehmen. Seit ihrer Ausbildung zur Hypnotiseurin und Psychologischen Beraterin arbeitet sie erfolgreich in diesem Bereich.



Gabriele Danners

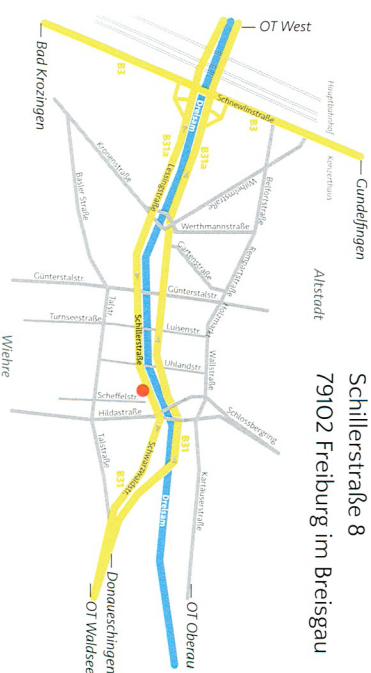
Zentrum für Hypnose in Freiburg

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ Marc Aurel

Hypnose – eine Reise
ins Unbewusste, damit
Erfahrungen und Gefühle
für Lebensveränderungen
bewusst werden.

www.hypnosefreiburg.com
info@hypnosefreiburg.com
Telefon: 0761 - 88 85 03 57
Termine nur nach Vereinbarung

Schillerstraße 8
79102 Freiburg im Breisgau



„Es sind Ihr Geist und Ihr Denken, die darüber entscheiden, wer und was Sie sind.“ Helmer Diefener

Rauchfrei

GABRIELE DANNERS



Raucherentwöhnung
Life-Coaching
Heilpraxis





Sagen Sie der Zigarette adieu!

Nikotinpflaster, Tabletten, Akupunktur oder kalter Entzug – Sie haben bereits alles probiert, um endlich von der Zigarette lassen zu können? Und nichts hat geholfen? Dann ist vielleicht die Raucherentwöhnung mittels Hypnose etwas für Sie.

Im Gegensatz zu Tabletten und zu hoch dosierten Nikotinplastern hat die Hypnose-Sitzung keine unerwünschten Nebeneffekte, und Sie können in kürzester Zeit Nichtraucher/in werden.

Die Vorteile der Hypnose

Nikotinpflaster und Tabletten haben meist einen kurzfristigen Erfolg. Es wird dem Körper auch während der Raucherentwöhnung Nikotin zugeführt. Die Person verspürt dementsprechend keinen Suchtdruck. Irgendwann verzichtet man aber auf Pflaster und Tabletten. Dann kann es passieren, dass die Person sehr wohl den Verlust des Nikotins spürt – und wieder zur Zigarette greift.

Es ist ganz menschlich, dass man dem Verlangen nachgibt, sobald man es verspürt. Der Vorteil der Hypnose ist, dass das Verlangen langfristig abgeschaltet werden kann. Im optimalen Fall fühlt man sich so, als wenn man noch nie Raucher gewesen war.



Mit Hypnose rauchfrei werden

Die Raucherentwöhnung ist ein Angebot des Bereiches Hypnose-Coaching. Wichtig ist dabei zu wissen, dass man nicht wie in der Hypnoseherapie den Ursachen für Süchte und andere Probleme nachgeht. Es wird allein das Problem – die Rauchsucht – bekämpft.

So klappt die Entwöhnung

Das Verlangen nach einer Zigarette entspricht einem negativen Gedanken- und Verhaltensmuster. Es suggeriert uns, dass wir schon lange von der Zigarette abhängig sind, jede Raucherentwöhnung bisher scheiterte und man es sowieso nicht schaffen wird, davon loszukommen. Ähnliche Gedankenkreise können den Suchtdruck betreffen: Mit steigendem Verlangen redet man sich ein, dass das Rauchen ja vielleicht doch nicht so schlimm ist, wie angenommen.

In einer Hypnose-Sitzung wird nun dieses negative Gedankemuster aufgesucht und durch ein positives ersetzt. Das Ziel: Das positive Gedankemuster lässt das Verlangen nach der Zigarette verschwinden. Der Gedanke, dass man Nikotin gar nicht braucht und dass man ein gesundes Leben ohne Sucht führen möchte, ist viel präsenter.

Wissenswertes über Hypnose

Medizinische Nutzung

Rund 200 kontrollierte Studien stützen die Wirksamkeit der Hypnoherapie. Darunter befinden sich Studien zur Raucherentwöhnung und zum Einsatz in der Medizin. Bei Geburts-schmerzen, chronischen Schmerzen, Migräne oder postoperativen Beschwerden konnte eine besonders gute Wirksamkeit nachgewiesen werden. Mit MRT und EEG wurde belegt, dass es während der Hypnose verschiedene Trance-Tiefen gibt, die das Schmerz-Empfinden beeinflussen.

Therapeutische Wirkung

In England wurde Hypnose bereits 1955 und in den USA 1958 als psychotherapeutisches Verfahren anerkannt. Empirische Studien belegen die guten Erfolge unter anderem bei Angststörungen und bei somatoformen Störungen wie Essstörungen. Vor allem Kindern, denen oftmals die Sprache fehlt, kann diese sanfte Methode beim Bewältigen von Problemen helfen. Auch Phobien und Sexualstörungen werden mit Hypnoherapie behandelt.

Hypnose bei Süchten

Neben den persönlichen Erfolgsgeschichten von Patienten bestätigen auch Studien, dass eine Hypnose Suchtstörungen positiv beeinflussen kann. Ess-, Rauch-, Drogen- und andere Süchte beruhen oft auf unbewusst nicht verarbeiteten emotionalen Themen. Eine Hypnoanalyse ist in solchen Fällen eine gute Strategie, um eine seelische Neuorientierung einzuleiten.

Ablauf der Hypnose

Die Behandlung beginnt mit einem Vorgespräch, das Sie mit dem Ablauf bekannt macht. Je nach Art und Umfang der Hypnose-sitzung erleben Sie verschiedene Hypnoseelemente. Dabei steht die Auflösung des Gewohnheitsverhaltens im Vordergrund. Während der Hypnose-sitzung befinden Sie sich in einer angenehmen Tiefenentspannung. Je nach Thematik können eine Intensiv-sitzung oder mehrere Sitzungen durchgeführt werden. Die Hypnoherapie passt sich ganz Ihrer Persönlichkeit an, weshralb es sich immer um Einzelsitzungen handelt.