



L A L I B E R T É  
S A R A - B U R K A R T . C H

## H Y P N O S E

Stell Dir vor, Du hast den Mut und den *Willen* neue Wege zu definieren und Zufriedenheit zu leben. Deiner Intuition zu folgen und andere Facetten deiner Persönlichkeit zu erfahren. Du hast eine Möglichkeit Vergangenes zu verarbeiten. Du hast das Werkzeug deine Gefühle in positiv zu verändern und Ängste in Antriebskraft zu verwandeln. Der *Glaube* an die unbändige Kraft deines Unterbewusstseins nutzen zu können. Du wirst stark und sanft zugleich. Stell Dir vor, wie du mit deinen eigenen Ressourcen deines Unterbewusstseins, erfolgreich und langfristig dein Leben selbst umgestalten kannst. Dein *Vertrauen* in Dich selbst und in andere wird erwachen und wachsen.

Durch die Durchbrechung der kritischen Instanz, erreichen wir das Unterbewusstsein und ein selektiv erhöhtes Denken



### WAS IST HYPNOSE?

Hypnose (altgriechisch/hýpnos, deutsch, der Schlaf) ist ein Zustand künstlich erzeugten partiellen Schlafs in Verbindung mit einem veränderten Bewusstseinszustand. Unter Hypnose zu stehen ist ein Zustand tiefster Entspannung und somit etwas vollkommen Natürliches. Wir erleben ihn z.B. während eines Tagtraumes. Im Rahmen der Hypnose werden ggf. verbale Anweisungen, sogenannte Suggestionen gegeben, die direkt auf das Unterbewusstsein / das Unbewusste wirken. Suggestionen, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sind, werden als posthypnotische Suggestionen bezeichnet. In der Trance treten messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn auf. In neuropsych. Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren konnte gezeigt werden, dass dabei die Aktivität bestimmter Gehirnareale selektiv verändert ist. Hypnose war bereits bei den Ägyptern und im römischen Reich bekannt. Die Methode ist unkompliziert, natürlich und angenehm. Es ist immer wieder erstaunlich, welche verborgenen Bilder zum Vorschein kommen. Unser Verstand hat diese Bilder längst vergessen, aber das Unterbewusstsein speichert sie ab. Die Umwandlung der Gefühle und der Bilder geben eine innere Ruhe, einen inneren Frieden und eine innere Freiheit.

### WAS IST DER UNTERSCHIED ZU ANDEREN BEHANDLUNGEN?

Hypnose basiert tiefer auf den eigenen Ressourcen und Erfahrungen. Deshalb kann der Erfolg sehr schnell einsetzen. Die eigenen Erlebnisse sind die erfahrungsreichsten. Wenn wir mit ihnen arbeiten, erlangen wir einen tieferen Vorstellungssinn. Die Vorstellungskraft ist sehr prägend. Gefühle werden analysiert, verfolgt und umgewandelt.

**ICH HABE ANGST DAVOR** ... Die Trance selbst ist das Gefühl wie direkt nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Einschlafen. Die meisten Menschen lieben diesen Zustand und möchten gerne noch weiter darin verweilen.

### KANN ICH IN DER HYPNOSE STECKEN BLEIBEN?

Nein, jeder kann jederzeit selbst entscheiden, ob und wann er aus der Hypnose zurückkehren möchte.

### BEI WELCHEN BESCHWERDEN HILFT HYPNOSE?

Wichtig ist zu verstehen, dass das Symptom "nur" die Spitze des Eisberges ist. Das Symptom ist in unserem Bewusstsein. Was sich unter der Wasseroberfläche verbirgt, ist weitaus grösser und hier finden wir verschiedene seelische Ursachen. Es kann sein, dass Sie mittels Hypnose zuerst in einen inneren Frieden gebracht werden und die Symptomatik erst danach verschwindet. Und viele haben bereits nach der ersten Sitzung eine komplette Symptombefreiung.

Beispiele der Anwendung: innere Freiheit erlangen, das eigene Potenzial leben, dem Ruf der Seele folgen, Herzensweg sehen, Kraft und Energie leben, sich selber sein, mentale Stärke aufbauen, Ziele erreichen, eigene Grenzen überwinden, einfache Wege aus einer Situation finden, Entspannung, Stimmungsveränderungen, Ängste, Panik, Muster und Glaubenssätze auflösen, innere Leere, Burn-Out Symptomatik, Schlafstörungen, Stress, Unruhe, Psychosomatik, Berufsfindung, Entscheidungsfindung, Rückführungen, Beziehungsprobleme, Verspannungen, Müdigkeit, Umgang mit unerfülltem Kinderwunsch und viele mehr....

Auch für Kinder und Jugendliche ist Hypnose sehr geeignet.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website  
[www.sara-burkart.ch](http://www.sara-burkart.ch)

Praxis Wangen  
Sara Burkart  
Dorfstrasse 19  
4612 Wangen bei Olten  
sara@sara-burkart.ch