

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>2</b>
<b>Vorwort von Andrea Prüter</b> .....	<b>3</b>
<b>Was ist eine Trance?</b> .....	<b>4</b>
Trancetiefe.....	4
<b>Was ist Selbsthypnose?</b> .....	<b>5</b>
Verschiedene Methoden .....	5
Unterschiede zur Fremdhypnose .....	6
<b>Bewußtsein und Unterbewußtsein</b> .....	<b>7</b>
<b>Was sind Suggestionen?</b> .....	<b>9</b>
<b>Regeln der Selbsthypnose</b> .....	<b>10</b>
Erreichen einer Trance.....	10
Ruhe und Geduld .....	10
Empfindungsorientiert Denken.....	10
Eigene Bilder.....	10
Aufwecken und Rücknahme von Suggestionen.....	11
<b>Die Kraft der Gedanken</b> .....	<b>12</b>
Entstehung von Denkmustern .....	12
Die innere Überzeugung .....	12
Gedanken und Verhalten .....	13
<b>Positives Denken und sein Nutzen</b> .....	<b>14</b>
Lösungsorientiertes Denken .....	14
Ziele positiv definieren .....	15
<b>Eigene Suggestionen erstellen</b> .....	<b>16</b>
Entspannung und Wohlbefinden.....	16
Ruhe und Gelassenheit im Alltag.....	16
Erholsamer Schlafen .....	17
Schmerzen kontrollieren .....	17
Antworten aus dem Unterbewußtsein .....	17
Motivation und mehr Erfolg .....	18
Selbstbewußtsein – Selbstsicherheit.....	18
<b>Was Sie noch wissen sollten</b> .....	<b>20</b>
<b>Kontakt</b> .....	<b>21</b>

Da der Seminarinhalt fortlaufend weiterentwickelt wird, können Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Seminarinhalt und diesen Seminarunterlagen auftreten. Wir behalten uns inhaltliche und organisatorische Änderungen vor.

Axis Unternehmensberatung GmbH  
 Personal Coaching – Hypnose-Ausbildung  
 Heidkämpfe 17  
 D-48249 Dülmen-Rorup – Germany  
 WWW: <http://axis-online.net> - E-Mail: [info@axis-online.net](mailto:info@axis-online.net)  
 Fon: 0 2548 – 919 427 0 - Fax: 0 2548 – 919 427 1

Die Gesellschaft ist eingetragen unter HRB 2633 beim Amtsgericht Coesfeld,  
 Geschäftsführer Ernst Mathes, USt.-Id DE124376633.