

## Erfolgsplanung...

...ist beim Erlernen der Hypnose von entscheidender Bedeutung.

Der richtige Einstieg bestimmt oft den späteren Erfolg eines Hypnotiseurs, denn naturgemäß baut ein Lernprozeß Schritt für Schritt auf Erfahrungen auf. Geht man bei seinen ersten 'Versuchen' falsch an die Materie heran, wird man u. U. seine weiteren Lernschritte auf mittelmäßigen Anfangsergebnissen aufbauen. Nach einiger Zeit fällt es dann gerade bei einem Lernstoff wie der Hypnose, welche ein ho-

hes Maß an Intuition erfordert, immer schwerer, bereits verinnerlichte Fehler zu erkennen.

Eine gute Hypnose-Ausbildung sollte deshalb vielschichtig genug sein, damit der angehende Hypnotiseur sofort durchschlagende Anfangserfolge hat. Denn mit simplen klassischen Methoden stößt man schnell an Grenzen.

Wesentlich ist das Verständnis der Zusammenhänge, um darauf aufbauend eigene, effektive Methoden entwickeln zu können.

Ernst Mathes

## Themen:

Erfolgsplanung.....	1
Kurznachrichten.....	1
15 Jahre Internet.....	1
Alle Jahre wieder.....	1
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Sonderausgabe.....	3
Wußten Sie schon.....	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.



## Alle Jahre wieder...

...kommen die Weihnachtsfeiertage auf uns zu und mit ihnen eine Zeit der Ruhe und der Besinnlichkeit. Wir zünden Kerzen an und sitzen gemütlich am Kamin, während es draußen kalt ist, stürmt und regnet. Möglicherweise – je nach Wohnort – gibt es sogar weiße Weihnachten.

Die meisten von uns freuen sich auf diese Tage. Zumal wir sie auch dazu nutzen, uns mit Familienmitgliedern zu treffen, die wir ansonsten nur selten im Jahr sehen. Wir machen einander Geschenke und es soll auch noch den alten Brauch des gemeinsamen Liedersingens unterm Weihnachtsbaum geben.

### In Eile

Alles könnte friedlich und fröhlich ablaufen – wenn tatsächlich jeder das Schöne an den Weihnachtstagen sehen und schätzen könnte. Es gibt auch Menschen, für die bedeuten die Festtage Streß und Unwohlsein. Schon Wochen vorher – meist ab dem ersten Advent – werden sie unruhig und gereizt, hetzen durch die Geschäfte oder über die Weihnachtsmärkte um ihre Weihnachtsgeschenke für die „Lieben“ zusammen zu sammeln.

Außerdem machen sie sich große Sorgen darum, daß der Weihnachtsbesuch auch rundum zufrieden gestellt ist. Das Essen muß etwas ganz besonderes sein, die Raumdekoration 100% stimmig und als Gastgeber muß natürlich ein strahlendes Lächeln aufgesetzt werden. Kurzum: alle Erwartungen, auch die gar nicht gestellten oder laut ausgesprochenen, sollen perfekt erfüllt werden. Sonst besteht die Gefahr eines nicht harmonischen Weihnachtsfestes.

### Solonommer

Auch für diejenigen, die das Fest allein verbringen müssen, ist es jedes

weiter auf Seite 2...

## Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

### Hypnose-Ausbildung

Sie können Basisseminar, Aufbau-seminar und Workshop grundsätzlich einzeln oder als zusammenhängenden Block buchen. Der nächste Seminarblock findet vom 11. - 15. Dezember 2010 (Samstag bis Mittwoch) statt.

Der Seminarblock in den Weihnachtsferien findet ausnahmsweise von Donnerstag bis Montag statt, und zwar vom 6. bis 10. Januar 2011. Hier besteht deshalb auch die Möglichkeit, das Aufbau-seminar einzeln an einem Wochenende zu buchen.

### Selbsthypnose-Seminar

Vom 29. - 30. Januar 2011 (Wochenende) findet das nächste Seminar 'Positives Denken und Selbsthypnose' in Dülmen statt.

### Seminarqualität 'sehr gut'

Unsere Seminare wurden von den Teilnehmern mit der Gesamtnote "sehr gut" (1,42) bewertet. 100% der Teilnehmer beurteilten das von ihnen besuchte Seminar als empfehlenswert.

Am Ende eines jeden Seminars bitten wir die Teilnehmer um eine Bewertung der Seminarqualität (Noten 1-6). Berechnet wurde der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen im 3. Quartal 2010.

### Rabatte Ausbildung

Buchen Sie jetzt einen Seminarblock, die aktuellen Rabatte finden auf unserer Website.

### Durchführungsgarantie

Da wir noch nie einen Seminartermin absagen mußten, bieten wir jetzt eine Durchführungsgarantie. Details finden Sie auf unserer Website.

## 15 Jahre im Internet

Die Axis Unternehmensberatung GmbH ist bereits seit 15 Jahren im Internet präsent.

Aufgrund der Nutzung des Online-Dienstes CompuServe konnten wir bereits Ende 1995 unsere ersten Seiten im Internet veröffentlichen.

Nachdem im April 1997 unsere Domain Axis-Online.net registriert wurde, wurde unser Seitenangebot fortlaufend größer und hat sich auch inhaltlich im Laufe der Jahre verändert. Seit Installation des Besucherzählers im Januar 2003 wurden weit über 1 Mio. Besucher gezählt.

### Firmenjubiläum in 2011

Mitte 2011 wird die Axis Unternehmensberatung GmbH übrigens schon 20 Jahre alt.

Ernst Mathes

Fortsetzung 'Alle Jahre wieder'

Jahr wieder eine Überwindung, sich darauf einzustellen. An allen Ecken, in allen Geschäften werden sie an die bevorstehenden Weihnachtstage und ihre damit verbundene Einsamkeit erinnert. Sie sitzen an Heiligabend mit sich allein auf ihrem Sofa, schauen vielleicht fern oder einfach nur stumm ins Nichts.

Viele, denen es so ergeht, sagen von sich, daß sie froh darüber sind, an Weihnachten keinen Streß in Familie oder Geschenken zu haben. In Wahrheit schlägt ihnen die „stille Nacht“ stark aufs Gemüt.

#### Gleiches Ergebnis

Egal, ob durch das bevorstehende Treffen mit der Familie oder durch weihnachtliches Alleinsein – die Feiertage bedeuten für einen Großteil der Bevölkerung mehr oder weniger Streß, Ärger und Traurigkeit. Das sind dann jene Mitmenschen, denen wir beim Einkaufen begegnen und denen schon aus der Ferne eine gewisse Verstimtheit anzusehen ist. Sie laufen wie in Trance durch den Tag und sind, obwohl sie gerade noch ein passendes Geschenk für die Mutter suchen, in Gedanken schon längst beim Wein zum Essen. Wenn man sie anspricht, reagieren sie freundlich und simulieren ein Lächeln, dem man schnell anmerkt, daß es nur aufgesetzt ist.

#### Unsere Leistungen

Die folgenden Info-Broschüren informieren Sie über unsere Dienstleistungen (PDF):

Was ist Hypnose?

Infos über unsere Arbeitsweise, Sitzungen und wie man Hypnose empfindet.

Hypnose per Telefon

Infos zu Telefonsitzungen

Hypnose-Ausbildung nach Maß

Infos über Seminare, Einzelschulungen und Workshops.

Beratung

Natürlich beraten Frau Prüter und Herr Mathes Sie gerne persönlich. Infogespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie einfach an:

Tel. 0 2548 - 919 427 0

Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich.



#### Interne Verursacher

Wie kommt es, daß die fröhliche Weihnachtszeit sich so auswirken kann? Hauptsächlich ist das Denken verantwortlich dafür. Eine Vielzahl negativer Gedanken und Befürchtungen, z. B. Mißlingen des Festtagsbratens, das Zusammentreffen mit der Schwiegermutter oder – bei denen, die allein sind – daß niemand sich für sie interessiert und sie liebt, füllen den Kopf und sind nur schwer zum Schweigen zu bringen.

Und obwohl es auf den ersten Blick nicht so erscheinen mag, ist das ein völlig normaler Ablauf. Es existiert ein innerer Kreislauf zwischen Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen. Denken wir an etwas Positives, z. B. gemütliches Glühweintrinken und Lachen mit guten Freunden auf dem Weihnachtsmarkt, wird auf der unbewußten Ebene eine Vorstellung davon aufgebaut, wie das beim letzten Mal gewesen ist. Die Erinnerung wird sozusagen wachgerufen und sie bewirkt, daß wir automatisch ein gutes, freudevolles Gefühl bekommen. Manchmal sogar genauso intensiv, wie in der Situation, an die wir uns erinnern. Dieses gute Gefühl können wir bewußt wahrnehmen, was eine zusätzliche Verstärkung zur Folge hat.

Nun ist es so, daß dem Unterbewußtsein gleichgültig ist, ob wir ihm mit unserem Denken eine positive oder eine negative Vorstellung bzw. Erinnerung entlocken. Es bewertet unsere Gedanken nicht. Der beschriebene Prozeß funktioniert genauso in der negativen Richtung. Und genau davon machen zu viele Menschen täglich Gebrauch. Wenn sie an Weihnachten denken, fällt ihnen ein, wie sich z. B. Tante Hildegard im vergangenen Jahr über das Essen beschwert hat und wie enttäuscht sie über das zwanzigste Paar Wollsocken oder den nicht erfolgten Anruf der Kinder gewesen sind. Entsprechend ruft ihnen ihr Unterbewußtsein auch das negative Gefühl von damals wieder auf und sorgt für Streß und innere Konflikte.

#### Andere Ansichten

Wir sehen auch am Beispiel Weihnachten wieder einmal deutlich, daß unser Denken das Erleben beeinflusst. Es entscheidet sich in unseren Köpfen, ob wir fröhliche oder beschwerliche Weihnachtstage erleben.

Wer sein Denken verändert, der verändert nicht nur sein Befinden, sondern automatisch auch sein persönliches Umfeld. Genauso leicht, wie negativ Denken – vielleicht sogar viel leichter – ist es, das Gewesene mit einem Lächeln „ad Acta“ zu legen und sich auf die Dinge zu konzentrieren, die uns an Weihnachten Freude bereiten. Das erzeugt ein angenehmes inneres Bild, welches sich positiv auf unser Verhal-

#### Ausbildungstermine

Eine vollständige Übersicht mit den aktuell verfügbaren Terminen finden Sie auf unserer Website.

Hypnose-Seminar

11./12. Dez. 2010 (Sa/So)\*

06./07. Jan. 2011 (Do/Fr)\*

Hypnose-Aufbauseminar

13./14. Dez. 2010 (Mo/Di)\*

08./09. Jan. 2011 (Sa/So)\*

Selbsthypnose-Seminar

29./30. Jan. 2011 (Sa/So)

26./27. Mar. 2011 (Sa/So)

Workshops

15. Dezember 2010 (Mi) (T)\*

10. Januar 2011 (Mo) (T)\*

\* auch im 5-tägigen Seminarblock buchbar

Für Seminare und Workshops können Sie bei Platzreservierung bis 30 Tage vor dem Termin und sofortiger Anzahlung Frühbucherrabatt erhalten, Details auf unserer Website.

ten auswirkt. Wir gehen ruhiger und gelassener an die Vorbereitungen für die Festtage heran und übertragen diese lockere und heitere Stimmung auch auf die Familie und sonstige Mitmenschen.

Weihnachten allein zu verbringen muß ebenfalls kein Dilemma werden. Die stillen Stunden können z. B. dafür genutzt werden, Pläne für das neue Jahr zu schmieden und sich auf das Schöne zu freuen, das es mit sich bringt. Am ersten und zweiten Feiertag trauen sich manche nicht, Freunde anzurufen oder zu besuchen. Weihnachtsgrüße sind allerdings immer willkommen und es lohnt sich, auch für das eigene Wohlbefinden und Selbstwertgefühl, hierbei die Initiative zu ergreifen.

#### Problemlöser

Wem all diese Gedanken noch nicht helfen, sich positiv auf das Weihnachtsfest einzustimmen, dem sei gesagt, daß manche Veränderungen im Denken einem nicht so ganz aus eigener Kraft gelingen. Das ist besonders dann der Fall, wenn alte Denkstrukturen und die damit verknüpften Bilder schon sehr lange im Unterbewußtsein bestehen. Sie sind sozusagen zu einer Gewohnheit geworden. Hypnose und ggfls. auch Selbsthypnose sind eine sinnvolle Hilfe dabei, negative innere Bilder und daraus entstehende Probleme und Verhaltensweisen direkt an der Wurzel zu verändern.

Vielleicht ist dieses Weihnachten auch für Sie die ideale Gelegenheit, endlich mit alten Zwistigkeiten, Konflikten und Ängsten in Bezug auf die Familie oder die Festtage aufzuräumen.

Andrea Prüter

## Sonderausgabe

In der aktuellen Sonderausgabe 'Hypnose-Ausbildung' finden Sie in kompakter Form die interessantesten Artikel zum Thema aus unseren bisher veröffentlichten Newslettern.

### Die Themen

Hypnose und Coaching / Ist Hypnose erlernbar? / Hypnotisierbarkeit / Risiken der Hypnose / Ein guter Hypnotiseur / Grenzen der Hypnose / Der Markt boomt / Unser Konzept / Hypnose & Psychologie / Mut für den Anfang / Faszination Blitzhypnose / Was kann Hypnose? / Wege in die Trance / Tiefenhypnose / Energetische Hypnose und vieles mehr...

Sie können die Sonderausgabe in der aktuellen 4. Auflage kostenlos auf un-

4. Auflage



serer Website kostenlos downloaden, auch inkl. aller bisherigen Ausgaben als kompaktes Zip-Archiv.

Ernst Mathes

## TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 28.11. 12:10 X-Factor: Das Unfassbare (RTL2)
- 30.11. 19:00 Gesundheit! Hypnose - nur Show oder wirksame Therapie? (BR)
- 12.12. 20:15 Die große Show der Naturwunder (rbb)
- 28.12. 04:55 Total Science - Wissen zum Anfassen (RTL2)
- 03.01. 15:00 Macht der Gedanken - Die Seherinnen (EinsFestival)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen zur Hypnose. Leider sind manche Sendungen mehr auf Einschaltquoten ausgerichtet. Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

## Wußten Sie schon...

...daß jeder Mensch auch tagsüber regelmäßig und vollkommen automatisch den Bewußtseinszustand wechselt?

Damit sind allerdings weniger die offensichtlichen Alltags-Trancezustände gemeint, wie sie z. B. beim Tagträumen oder Autofahren auftreten.

Forscher haben herausgefunden, daß die bewußte Aufmerksamkeit eines Menschen ca. alle 90 Minuten ganz von selbst eine „Verschnaufpause“ macht. Normalerweise sind diese Pausen aber kurz, so daß sie einem selbst oder anderen nur bei genauer Beobachtung auffallen. In einem Gespräch bemerkt man, daß das Gegenüber einen Moment lang unachtsam ist und „leer“ in die Ferne zu blicken scheint. Die bewußte Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit lassen dann nach.

Das Bewußtsein hat offenbar genug „Input“ bekommen und tritt für eine Weile in den Hintergrund.

Das mehr oder weniger regelmäßige „Abschalten“ hat seinen Sinn. Es dient dazu, Überlastungserscheinungen vorzubeugen und aufgenommene Informationen leichter sortieren und abspeichern zu können. Am besten geht das naturgemäß, wenn das Bewußtsein dabei einen Moment lang nicht anwesend ist.

Die Erkenntnisse der Forscher finden schon länger praktische Anwendung. Ein Beispiel ist die Filmindustrie. Die meisten Filme sind höchstens 90 Minuten lang, im Regelfall sogar kürzer. Schließlich soll sich der Zuschauer später noch positiv an den Film erinnern und das Erinnern soll auch leicht fallen.

In Schulen und ähnlichen Einrichtun-

gen sind Unterrichtseinheiten von max. 90 Minuten bzw. zweimal 45 Minuten seit jeher üblich. Die Menge des Lernstoffs sei dadurch – so die Forscher – genau richtig, um gut im Gedächtnis behalten zu werden.

Folglich macht es Sinn, beim Lernen und auch sonst überall dort, wo aktive und bewußte Teilnahme am Geschehen gefordert ist, Intervalle von 90 Minuten mit ca. 10 – 15 Minuten Pause einzulegen.

Gewaltaktionen von drei oder vier Stunden 'pauken' am Stück, wie sie in manchen Schüler- oder Studentenkreisen vorkommen, dezimieren nicht nur den Spaß am Lernen, sondern bringen auch noch wenig bis gar nichts.

Auch beim Lernen ist es sinnvoll, das alte Sprichwort 'weniger ist manchmal mehr' zu beherzigen.

Andrea Prüter

In unserem kostenlosen Newsletter finden Sie jeden Monat sowohl aktuelle Neuigkeiten aus unserem Hause inkl. Events als auch interessante Artikel... unter anderem Fallgeschichten aus der Praxis sowie Wissenswertes über Hypnose und das menschliche Denken.



Gleich auf unserer Website kostenlos per E-Mail abonnieren!

# Axis

Axis Unternehmensberatung GmbH  
Personal Coaching - Hypnose-Ausbildung  
Heidkämpe 17  
48249 Dülmen-Rorup  
Deutschland

Tel. 02548 919 427 0\*  
Fax 02548 919 427 1\*  
\* international: +49 anstatt führender "0"

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

Weitere Informationen auf unserer Website:

<http://axis-online.net>