

## Was ist kognitive Verhaltenstherapie?

- Die kognitive Verhaltenstherapie geht davon aus, dass die Ursache von psychischen Problemen in falschen und unangemessenen Denk- und Verhaltensmustern liegt, die in der Regel unbewusst und automatisch in uns ablaufen.
- Wir erarbeiten den Ursprung Ihres Problems und Sie verstehen, wie genau es zustande gekommen ist und wie es sich so belastend in Ihrem Leben breit machen konnte.
- Sie lernen effiziente Strategien kennen, um sich neue zielführende Denk- und Verhaltensmuster anzueignen, die für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen. Die alten schmeißen Sie einfach über Bord!
- Sie üben die neuen Denk- und Verhaltensmuster, wenden sie erfolgreich in Ihrem Alltag an und lassen sich überraschen von den positiven Veränderungen in Ihrem Leben! Wenn Sie sich selbst verändern, verändert sich auch alles um Sie herum!

„Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast,  
es hängt nur davon ab, was du denkst.“

(Dale Carnegie)



Hilke Christina Straub

**HEILPRAKTIKERIN (PSYCHOTHERAPIE)**

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE & HYPNOSE  
IM THERAPY LOFT - PRAXISRAUM 2  
HÖHERWEG 270  
40231 DÜSSELDORF  
INFO@HYPNOSE THERAPEUTIN-DUESSELDORF.DE  
TELEFON: 01575 - 19 16 743

[WWW.HYPNOSE THERAPEUTIN-DUESSELDORF.DE](http://WWW.HYPNOSE THERAPEUTIN-DUESSELDORF.DE)



Ganz gleich, welches Thema Sie beschäftigt  
und belastet, Sie haben es verdient,  
glücklich und zufrieden zu sein!  
Machen Sie den ersten Schritt hin  
zu mehr Lebensqualität und Leichtigkeit!



**PRAXIS FÜR  
PSYCHOTHERAPIE & HYPNOSE**

nach dem Heilpraktikergesetz

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,  
sondern die Meinungen und Urteile über die Dinge.“

(Epiktet)

- ÄNGSTE, PHOBIEN & PANIKSTÖRUNG
- TRAURIGKEIT & LEBENSKRISEN
- STRESS, BURNOUT & ERSCHÖPFUNG

## Was ist Ihr Anliegen?

- Haben Sie Ängste, die Sie in Ihrer Lebensqualität beeinträchtigen (z.B. Flugangst, Höhenangst, Prüfungsangst, Redeangst)?
- Sind Sie „krankhaft schüchtern“ und fühlen sich häufig von anderen beobachtet und kritisch bewertet?
- Machen Sie sich häufig Sorgen um alle möglichen Dinge und befürchten ständig, dass etwas Schlimmes passieren könnte?
- Sind Sie bedrückt, traurig, mutlos und haben kaum noch Energie, Ihren Alltag zu bewältigen?
- Haben Sie eine Trennung hinter sich oder einen lieben Menschen verloren?
- Haben Sie körperliche Beschwerden und Schmerzen, für die Ihr Arzt keine organische Ursache gefunden hat?

Gemeinsam besprechen wir Ihre aktuelle Situation, erarbeiten Ihre Veränderungswünsche und Ziele und setzen diese in konkrete Lösungen für mehr Lebensfreude um!

## Was ist Hypnose?

- Hypnose ist nichts Mystisches, sondern ein ganz natürlicher Zustand des Menschen! Auch wenn Sie es kaum glauben können, Sie kennen Hypnose bereits! Wir alle sind mehrmals am Tag in Trance, nämlich immer dann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren und damit alles andere um uns herum in den Hintergrund rückt. Wenn Sie in ein faszinierendes Buch oder einen spannenden Film vertieft sind und plötzlich durch ein Türklingeln unsanft ins Hier und Jetzt zurück gerissen werden, dann waren Sie in hypnotischer Trance!
- In der Hypnose sind Sie nicht ausgeliefert, sondern Sie haben die volle Kontrolle über alles, was Sie sagen oder tun. Sie bekommen alles mit, was um Sie herum geschieht und Sie plaudern auch keine Geheimnisse aus.
- In der Hypnose sind Sie körperlich wunderbar entspannt und geistig hoch konzentriert. In diesem Zustand ist ein ausgesprochen guter Zugang zum Unterbewusstsein möglich, so dass Veränderungen in kürzester Zeit erreicht werden können!

„Wenn es unmöglich ist,  
dann müssen wir es eben hypnotisch machen.“

(Richard Bandler)

## Kinderhypnose

Kinder sind sehr empfänglich für Hypnosetherapie, denn sie verfügen über jede Menge Phantasie und Vorstellungsvermögen. Sie haben meist noch einen direkten Kontakt zu ihren Gefühlen, sind neugierig und offen für neue Erfahrungen.

Kinder kennen auch den Trance-Zustand sehr gut, denn er tritt immer dann auf, wenn sie in ein spannendes Spiel vertieft sind oder gebannt einer faszinierenden Geschichte folgen.

Anwendungsgebiete bei Kindern und Jugendlichen:

- Ängste und Verhaltensstörungen
- Bettnässen
- Nägelkauen
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Umgang mit Trennung der Eltern oder Verlust einer Bezugsperson

Ziel ist es nicht, dass Kind „umzumodeln“, sondern ihm zu helfen, schwierige Situationen besser zu bewältigen.