

**Veränderungen einfach machen**

**Wie Sie mit Mentaltraining und Hypnose Ihr Leben leichter und erfolgreicher meistern**



## Inhalt

Vorwort .....	3
Mentaltraining .....	4
Hypnose .....	5
Coaching .....	6
Wo wir zusammenkommen .....	7
Nie wieder Geldstress .....	8
(Hypnose-)Coaching .....	10
Für immer rauchfrei .....	11
Mit Hypnose zum Wunschgewicht .....	12
Tiefenentspannung (Burnout-Vorbeugung) .....	13
Lernunterstützung .....	14
Rückführung .....	15
Selbst besser werden .....	16
Selbsthypnose .....	17
Selbsthypnose für Unternehmer .....	18
Vorträge und Live-Demonstrationen .....	19
Hypnose des Monats .....	20
Subliminals und Hypnose-CDs .....	21
Über mich .....	22

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Veränderungen einfach machen“ ist ein Motto mit zweifacher Bedeutung. Zum ersten bedeutet „einfach machen“ so viel wie loslegen, beginnen, ins Handeln kommen. Und zum anderen soll das „machen“ eben einfach sein – im Sinne von unkompliziert. Meine Kunden haben einen Beruf, haben Familie, haben Freunde, pflegen Hobbies oder engagieren sich in sozialen Projekten. Nur eines haben sie nicht: Zeit im Überfluss. Sie wollen in einem bestimmten Bereich ihres Lebens besser werden, und das möglichst schnell. Geht Ihnen das auch so? Dann finden Sie hier und auf den folgenden Seiten sicher viele Anregungen.

Möglicherweise fragen Sie sich, wie Mentaltraining, Hypnose und Coaching zusammengehen. Sind das nicht völlig verschiedene Dinge? Ja und nein. Natürlich gibt es Abgrenzungen, ebenso wie es Überschneidungen gibt. Was allen drei „Werkzeugen“ gemeinsam ist, ist das Vorgehen:

1. Das Problem benennen und identifizieren.
2. Die Ursache finden
3. Das Problem lösen
4. Das neue Verhalten/neue Gewohnheiten etablieren

So helfe ich Menschen, Türen zu neuen Möglichkeiten zu finden. Diese Türen sind für den einzelnen manchmal nicht sichtbar. Das ist ähnlich wie mit dem Wald, der mitunter vor lauter Bäumen nicht zu sehen ist, weil man nur sieht, was man sehen will. Ich helfe nicht nur, diese Türen zu finden, ich zeige auch, wo der Schlüssel zum Schloss versteckt ist. Doch die Tür aufschließen und hindurchgehen, die neuen Möglichkeiten erkennen und nutzen, das muss jeder selbst tun. Gut, manch einer braucht noch einen kleinen Schubs. Auch dafür bin ich da.

Das Öffnen der Tür ist verbunden mit einer Entscheidung: Altes, hinderliches Verhalten hinter sich lassen und Neues wagen. So reift und wächst die Persönlichkeit. Weshalb vielen Menschen die Entscheidung schwer fällt, ist kein Geheimnis. Es ist oft die Angst vor dem Ungewissen. Das Alte kennt man, auch wenn man es eigentlich nicht braucht und will. Doch das Neue? Was und wie mag das sein? Lohnt sich die Anstrengung überhaupt? So sind es vor allem Bequemlichkeit, Angst vor dem Unbekannten und das Nichtloslassenkönnen des Alten, das den einen oder anderen vor so einer neuen Tür dann doch noch umkehren oder zumindest zögern lässt.

Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von den weniger Erfolgreichen durch drei Dinge: Sie haben konkrete Ziele, sie haben große Ziele und sie lassen sich auf dem Weg zu ihren Zielen beraten.

Veränderungen einfach machen – machen Sie es einfach! Gern zeige ich Ihnen die Türen, mit denen Sie den Weg zu Ihren Zielen abkürzen können, so dass Sie Ihre Ziele leichter schneller erreichen.

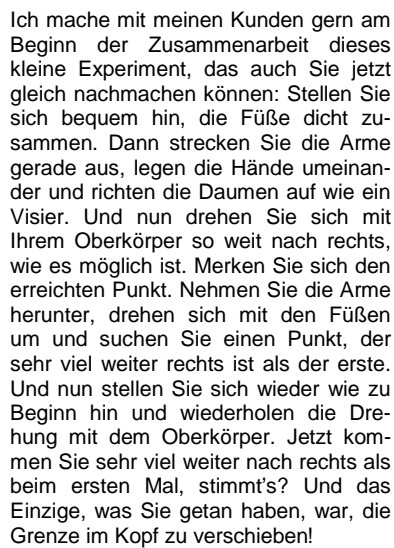
Ihr

Eckhard Fischer  
Mentaltrainer und Hypnosecoach

„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht:  
Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“  
(Henry Ford)

## Mentaltraining

Boris Becker sagte einmal nach seinem Wimbledon-Sieg in einem Interview: „Gewonnen oder verloren wird zwischen den Ohren.“ Damit brachte er es auf den Punkt, worum es beim Mentaltraining geht. Weil Gedanken machtvoll sind, beginnt Erfolg im Kopf. Das ist bei Sportlern ebenso wie bei Managern, Künstlern und jedem anderen Menschen.



Ich mache mit meinen Kunden gern am Beginn der Zusammenarbeit dieses kleine Experiment, das auch Sie jetzt gleich nachmachen können: Stellen Sie sich bequem hin, die Füße dicht zusammen. Dann strecken Sie die Arme gerade aus, legen die Hände umeinander und richten die Daumen auf wie ein Visier. Und nun drehen Sie sich mit Ihrem Oberkörper so weit nach rechts, wie es möglich ist. Merken Sie sich den erreichten Punkt. Nehmen Sie die Arme herunter, drehen sich mit den Füßen um und suchen Sie einen Punkt, der sehr viel weiter rechts ist als der erste. Und nun stellen Sie sich wieder wie zu Beginn hin und wiederholen die Drehung mit dem Oberkörper. Jetzt kommen Sie sehr viel weiter nach rechts als beim ersten Mal, stimmt's? Und das Einzige, was Sie getan haben, war, die Grenze im Kopf zu verschieben!

Mentaltraining ist so alt wie die Menschheit. Das moderne Mentaltraining hat seinen Ursprung in der Vorbereitung von Menschen auf den Flug ins All. Sportler profitierten als erste von den neuen Erkenntnissen und Methoden, die nunmehr längst in den Alltag eingezogen sind und jedem zur Verfügung stehen, der sie nutzen möchte, um sein Leben bewusster und erfolgreicher zu gestalten.

Mentaltraining macht es möglich, sich von Hemmungen, Zweifeln und Ängsten zu befreien, sich seiner Stärken bewusst zu werden, sich anspruchsvolle Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen.

Dazu nutzt man im Mentaltraining

einen Zustand der Entspannung, den sogenannten Alphazustand. In diesem Zustand ist es möglich, direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Ziel des Mentaltrainings ist es, Grenzen im Kopf zu überwinden. Eine bekannte Redewendung besagt: Ändere Deinen Blick auf die Dinge und die Dinge beginnen sich zu ändern.

Mental bedeutet „geistig“, in unserer Vorstellung, und trainieren üben. Mentaltraining ist einfach gesagt ein Training des Geistes mittels positiver Selbstbeeinflussung. Die „Werkzeuge“ im Mentaltraining sind vor allem Visualisieren und Imaginieren, also bildhafte Vorstellungen, Autosuggestion und Selbsthypnose, Entspannung s- und Konzentrationsübungen.

Welchen Nutzen bringt Ihnen Mentaltraining? Beispielsweise

- Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstwert
- Größere psychische Belastbarkeit im Beruf und Alltag (Resilienz)
- Innere Ruhe
- Bessere Konzentration
- Stärken des Erfolgswillens
- Überwinden von Hemmungen, Ängsten und Zweifeln
- Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft

*Alles, was fasziniert und die Aufmerksamkeit eines Menschen festhält oder absorbiert, könnte als hypnotisch bezeichnet werden.  
(Milton H. Erickson/Ernest L. Rossi, Hypnotherapie)*

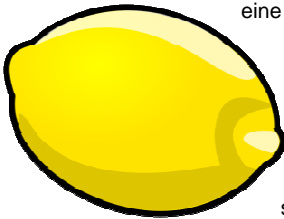
## Hypnose

Hypnose ist neben Wachsein und Schlafen der dritte Bewusstseinszustand. Hypnose ist alltäglich und jeder Mensch ist mehrmals am Tage in einem hypnotischen Zustand, ohne es selbst zu bemerken. Klassische Beispiele sind das Vergessen von Zeit und Raum beim Lesen eines spannenden Buches oder bei einem spannenden Film. Hypnose ist die Konzentration der Aufmerksamkeit, wobei äußere Einflüsse wie Geräusche usw. in den Hintergrund treten. Man kann auch sagen: das Unterbewusstsein tritt in den Vordergrund und das Bewusstsein tritt zurück – ohne jedoch völlig ausgeschaltet zu werden.

Während einer Hypnose ist niemand machtlos, wehrlos, willenlos oder sonst wie in seiner Persönlichkeit eingeschränkt. Allerdings ist Hypnose auch nicht nur ein „Entspannungszustand“, wo man die Augen schließt und alles über sich passiv ergehen lässt. Hypnose ist – auch für den, der sich in Trance befindet – eine aktive Tätigkeit! Gerade wenn es um die Veränderung unerwünschten Verhaltens geht, genügt ein sehr leichter Entspannungszustand, weil die aktive Mitarbeit gefordert ist.

Zu den vielen Mythen über Hypnose, die vor allem durch die Showhypnose geprägt wurden, gehört auch, dass Hypnose gefährlich sei. Doch Tatsache ist, dass bisher noch niemand an Hypnose gestorben ist. Ein guter Hypnotiseur achtet darauf, dass sich sein Kunde jederzeit wohl fühlt. Und genau so wichtig, wie die eigentliche Hypnose ist für ihn das Vor- und das Nachgespräch.

Folgen Sie mir zu einem kleinen Experiment? Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine Zitrone vor. So eine richtig gelbe, feste Zitrone. Stellen Sie sich vor, Sie halten diese Zitrone in der Hand und Sie spüren die vielen kleinen Poren und Unebenheiten auf der Schale. Stellen Sie sich weiter vor, Sie nehmen ein Messer und schneiden die Zitrone in der Mitte durch. Dann teilen Sie die Hälften noch einmal und schneiden auch die Viertel noch einmal durch. Möglicherweise spritzt dabei etwas Zitronensaft auf die Haut und Sie spüren das leichte Brennen, während zugleich das typische Aroma der Zitrone in Ihre Nase steigt. Stellen Sie sich vor, wie Sie ein Zitronenstückchen in den Mund nehmen und auslutschen. Ganz schön sauer, oder? Und wenn Sie jetzt die Augen öffnen und bemerken, wie sich in Ihrem Mund vermehrt Speichel gebildet hat, dann haben Sie eine ziemlich gute Vorstellung von Hypnose.



Veränderungen zu bewirken ist im Zustand der Hypnose deshalb so einfach, weil in der Trance die Bereitschaft, Suggestionen entgegenzunehmen, um das 200fache höher ist als im Wachzustand. Hinzu kommt, dass das Unterbewusstsein nicht zwischen Realität und bildlicher Vorstellung unterscheiden kann.

Hypnose ist deshalb immer dann sinnvoll und nützlich, wenn Willenskraft allein nicht ausreicht um Verhalten und Gewohnheiten zu ändern, wie zum Beispiel bei

- Gewichtsreduzierung
- Rauchen aufgeben
- Motivation erreichen, auf Ziele ausrichten
- Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein stärken
- Besser mit Stress umgehen
- Aufschieben überwinden
- Schüchternheit überwinden
- Spitzenleistungen erreichen

Ausdrücklich weise ich darauf hin, dass ich als Hypnosemeister (TMI) nur Beratungen zum Verbessern des allgemeinen Wohlbefindens und der Leistungssteigerung anbiete. Ich diagnostiziere und behandle keine Krankheiten und gebe keine Heilversprechen; dies ist Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten vorbehalten.

*„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,  
der andere packt sie an und handelt!“  
(Dante Alighieri,  
italienischer Dichter und Philosoph)*

## Coaching

Der Begriff „Coaching“ ist abgeleitet vom englischen Wort „coach“, das bereits Mitte des 16. Jahrhunderts entstand so viel wie „Kutsche“ bedeutete. Im 19. Jahrhundert wurden als Coach dann in England und in den USA Lehrer und Betreuer, vor allem im Sport, bezeichnet.

Mir gefällt übrigens die ursprüngliche Bedeutung sehr gut, beschreibt sie doch sehr treffend, worum es geht: Jemand, der von dort, wo er ist, dahin gelangen möchte, wo er hinwill, nutzt die Kutsche um schnell und bequem ans Ziel zu kommen. Dabei vertraut der Reisende auf die Fähigkeiten des Kutschers.

Kurz gesagt ist Coaching die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen in beruflichen oder privaten Anliegen.

Dabei grenzt sich Coaching sehr deutlich von der Psychotherapie ab. Während die Psychotherapie die Aufgabe hat, Probleme in Verbindung mit Krankheit zu lösen, um Gesundheit zu erreichen, löst Coaching nichtmedizinische Probleme, um Zufriedenheit anzustreben.

Coaching kann sich auf Wunsch des Kunden auf alle Lebensbereiche beziehen – ganzheitliches Coaching – oder nur auf den Beruf (Business Coaching) oder das Privatleben (Life Coaching). Häufig gewünschte Coachingthemen sind zum Beispiel:

### **Business Coaching**

Karriereplanung

Berufliche Neuorientierung

Zielfindung

Mehr Zufriedenheit

Umgang mit beruflichen Krisen

Überwinden von Blockaden und Ängsten (Redeangst, innere Kündigung, Verkaufsblokaden usw.)

Vorbeugen von Burnout oder Boreout

Umgang mit Mobbing

### **Life Coaching**

Mehr Zufriedenheit im Privatleben

Lösen von Spannungen in der Beziehung

Familiäre Themen

Spirituelle Themen wie Sinn des Lebens, Lebensziel, Lebensaufgabe

Umgang mit Geld

Vorbereiten auf neue Lebensabschnitte (Ruhestand)

„Es kommt mehr darauf an, wie du kommst, als wohin du kommst,  
und daher sollen wir unser Herz an keinen Ort hängen“.  
(Seneca, Vom glückseligen Leben)

## Wo wir zusammenkommen

### Im Praxisraum

Tino-Schwierzina-Str. 32 (Prenzlauer Trapez, bis 02.06.2014 Berliner Straße)  
13089 Berlin



Am Schnittpunkt der drei Stadtgebiete Pankow, Prenzlauer Berg und Weißensee gelegen, erreichen Sie meinen Praxisraum schnell und bequem. Zum Beispiel sind es mit der Tram M2 vom Alexanderplatz 20 Minuten oder vom S-Bahnhof Prenzlauer Allee nur 10 Minuten bis zur Haltestelle Am Steinberg. Ebenfalls nur 10 Minuten benötigt der Bus 255 vom U- und S-Bahnhof Pankow bis zur Haltestelle Prenzlauer Promenade/Am Steinberg. Und von der Autobahnabfahrt Pankow sind es stau frei knappe 5 Minuten.

### An einem neutralen Ort

Ihnen ist der Weg dennoch zu weit oder Sie bevorzugen eine neutrale Umgebung? Dann treffen wir uns doch an dem Ort, den Sie bevorzugen. Ein Café oder Restaurant oder an schönen Tagen auch gern im Freien in einem der vielen Berliner Parks.

### Bei Ihnen zu Hause oder in der Firma

Sie mögen es bequem? Dann komme ich auch gern zu Ihnen nach Hause oder (bei Geschäftskunden) in die Firma. Das hat für Sie die Vorteile, dass Sie Zeit für den Weg sparen und sich in Ihrer gewohnten Umgebung möglicherweise sicherer und wohler fühlen als in einem Ihnen fremden Raum.

### Skype

Sie wohnen oder arbeiten nicht in Berlin und der Weg in die Hauptstadt ist Ihnen zu weit? Dann lassen Sie uns einen Termin vereinbaren und wir kommunizieren über Skype.



*Geld haben ist schön, solange man nicht die Freude an den Dingen verloren hat, die man mit Geld nicht kaufen kann.  
(Salvador Dalí, spanischer Maler, 1904 – 1989)*

## Nie wieder Geldstress

Geldstress entsteht immer dann, wenn man unzufrieden ist mit seinem Geld(verhalten). Entweder reicht das Geld nicht solange wie eigentlich nötig, oder man stellt fest, man hat die falschen Dinge gekauft oder man weiß nicht, wie man Geld langfristig investieren soll.

Geldstress ist wie ein Klotz am Bein und hindert die Entwicklung auch in anderen Lebensbereichen. Dabei ist er nur die Oberfläche, ein Symptom. Doch welche Ursache steckt wirklich dahinter? Oft wurden die heutigen finanziellen Verhaltensmuster schon in der Kindheit geprägt und sind tief im Unterbewusstsein verankert. Deshalb können sie auch nur dort verändert werden.



Nie wieder Geldstress zu haben bedeutet ein sinnvolles Ändern von Gedanken, Gefühlen und Einstellungen wie auch der Handlungen. Manchmal genügt schon ein einfacher Wechsel der Perspektive. Statt zu fordern „Ich brauche mehr Geld“ kann auch die Frage gestellt werden: „Ich habe genug Geld – wofür gebe ich es aus?“

Der Umgang mit Geld ist für viele Menschen aus zweierlei Gründen schwierig: Zum einen haben sie nicht wirklich finanzielles Wissen erworben. Traurig aber wahr, die Deutschen sind Europas finanzielle Analphabeten. Und der zweite Grund ist, dass Geld sehr emotional ist.

Sicherheit oder Risiko, Gewinnchance oder Verlust, Neid und Gier sind „Geldgefühle“, denen man sich nicht entziehen kann, die sich jedoch steuern lassen. Unbewusst geschieht das sowieso. Wenn Sie aber wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist, was Sie eigentlich wollen (und nicht nur, was Sie nicht wollen), dann lassen sich diese Geldgefühle auch bewusst in die gewünschte Richtung steuern.

Im mentalen Geldtraining ermitteln Sie Ihre finanziellen Verhaltensmuster, legen Ihre finanziellen Ziele fest und verändern Ihre finanziellen Verhaltensmuster so, dass Sie stressfrei Ihre Ziele erreichen können. Die Folge ist ein besseres Auskommen mit dem Einkommen, mehr Zufriedenheit, wachsender Wohlstand und damit auch ein besseres Wohlbefinden.



# Nie wieder Geldstress – mit Mentaltraining finanziell erfolgreicher sein

## Ablauf und Kosten

Bekanntlich hat jede Medaille zwei Seiten, und so verbindet das mentale Geldtraining zum einen Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten im praktischen Umgang mit privatem Geld, sozusagen das 1 x 1 des Geldes, und zum anderen das Erkennen und Verändern von Einstellungen, Verhaltensweisen und Handlungen. Ziel des mentalen Geldtrainings ist es, dass die Teilnehmer ihren eigenen Weg zu mehr innerem und äußerem Reichtum finden und bewusster und selbstbewusster mit Geld umgehen können.

### **Kosten der Einzelsitzung:**

Die Einzelsitzung dauert etwa 90 Minuten 90,00 Euro  
In der Regel wird pro Sitzung ein Thema behandelt

### **Intensivsitung (einzeln)**

In der Intensivsitung werden mehrere Themen 190,00 Euro  
bearbeitet.  
Dauer je Sitzung: 3 bis 4 Stunden

### **Intensivsitung (Gruppe)**

Wie auch in der Intensiv-Einzelsitzung werden mehrere 120,00 Euro  
werden mehrere Themen bearbeitet, jedoch nehmen  
bis zu 6 Personen teil.

### **Partnerzuschlag**

Nehmen Ehe- bzw. Lebenspartner teil, so zahlen 40,00 Euro  
diese statt des vollen Preises lediglich einen Zuschlag je Sitzung

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

"Erfolgreich zu sein setzt zwei Dinge voraus:  
Klare Ziele und den brennenden Wunsch, sie zu erreichen."  
(Johann Wolfgang von Goethe)

## (Hypnose-)Coaching

Das Hypnosecoaching unterscheidet sich vom „normalen“ Coaching darin, dass in Absprache mit dem Kunden in einzelnen Teilen des Coachings gezielt Hypnose genutzt wird, um Ressourcen leichter zu erkennen und zu definieren, Erkenntnisse und Ziele besser zu integrieren und Blockaden zu lösen. Damit ist Hypnosecoaching sehr viel wirksamer und effektiver.

Die Macht des Unterbewusstseins ist heute im allgemeinen bereits von vielen Menschen anerkannt. Und der direkteste Weg zum Unterbewusstsein führt über die Hypnose. Auch für das Hypnosecoaching gilt, was bei vielen anderen Hypnoseanwendungen ebenso der Fall ist: Nicht der passive Hypnotisand ist gefragt, der passiv in einer Art Tiefschlaf verharrt, sondern der aktiv mitarbeitende Hypnotisierte in einer leichten bis mittleren Trance. Denn in der Trance ist es sehr viel einfacher, Zugang zu den tatsächlichen Gefühlen und Einstellungen zu finden, Ursachen leichter zu erkennen, Ziele in das Unterbewusstsein zu integrieren und damit schneller und erfolgreicher erreichbar zu machen, weil in der Trance auch die Emotionen angesprochen werden.



Einzelsitzung (90 Minuten)	90,00 Euro
Intensivsituation (3 bis 4 Stunden)	210,00 Euro
Ganztagescoaching (8 bis 10 Stunden)	500,00 Euro

Sofern nicht anders vereinbart, ist von Privatkunden der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt. Geschäftskunden überweisen nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 10 Tagen.

*„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht.  
Ich habe es schon hundertmal geschafft.“  
(Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller)*

## **Für immer rauchfrei - Hypnose für die Raucherentwöhnung**

### **Ablauf und Kosten**

Für immer Nichtraucher sein – und das ab sofort!. Das ist der Anspruch der Hypnose zur Raucherentwöhnung.

Wie bei jeder anderen Hypnose auch, wird zu Beginn ein ausführliches Gespräch geführt. Dabei geht es vor allem um die bisherigen Rauchgewohnheiten und die Beweggründe, das Rauchen nun für immer sein zu lassen.

Die Intensivhypnose besteht aus zwei Sitzungen. Die erste dauert etwa zwei Stunden und bereits nach dieser Zeit sind etwa 80 Prozent der Teilnehmer für immer rauchfrei. Dieser Erfolg beruht auf der direkten Ansprache des Unterbewusstseins während der Hypnose.

Etwa eine Woche später schließt sich eine zweite Sitzung an, die in der Regel etwa eine Stunde dauert. Hier geht es vor allem darum, eventuell noch verbliebenes Verlangen nach einer Zigarette abzubauen und vor allem das neue Verhalten zu stärken. Viele Kunden wünschen sich hier auch eine hypnotische Beeinflussung, um nicht Gewicht zuzulegen.

Beide Sitzungen sind nur als Paket buchbar.

#### **Kosten der Intensivhypnose:**

Gesamtbetrag 290,00 Euro

Bonus: Persönliche Hypnose-CD (Wert 49 Euro)

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Gesamtbetrag am Ende der ersten Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

Falls nach der Nichtraucherhypnose der Wunsch nach weiterer Hypnosebehandlung besteht, zum Beispiel um das Wunschgewicht zu erreichen, mehr Motivation beim Sport zu haben oder selbstsicherer zu werden, um nur einige der häufig genannten Wünsche anzuführen, so gilt für diese Sitzungen der übliche Preis von 80 Euro je Sitzung.

## Mit Hypnose zum Wunschgewicht

### Ablauf und Kosten

- Sitzung 1:** Lösen von Blockaden; Ermittlung der Ursache des falschen Essverhaltens und Erlösen des Konflikts; Einstellung von Stoffwechsel und Wasserhaushalt  
**Bonus:** Aufzeichnungsheft Essverhalten und Ausgaben für Essen
- Sitzung 2:** Auflösen eventueller weiterer Blockaden, Verankerung neuer Essgewohnheiten  
**Bonus:** Hypnose-CD für den persönlichen Gebrauch (Wert 49 Euro)
- Sitzung 3:** Hypnotische Trance für gesundes Abnehmen mit gesundem Essen
- Sitzung 4:** Hypnotische Trance gesunde Gedanken – gesunder Körper  
**Bonus:** Subliminal-CD mit selbst ausgewählten Affirmationen (Wert 29 Euro)
- Sitzung 5** Hypnotische Trance stressfrei leben, stressfrei essen
- Sitzung 6:** Hypnotische Trance Selbstwert und Selbstbewusstsein als Spiegel des Essverhaltens  
**Bonus:** Affirmationskarten

### Kosten der Einzelsitzungen:

Sitzung 1 (Dauer etwa 2 Stunden):	160,00 Euro
Sitzung 2 bis 6 (Dauer jeweils etwa 1 Stunde) (gesamt: 560 Euro)	je 80,00 Euro

### Buchung des kompletten Hypnosecoachings

(Sitzung 1 bis 6) und Vorauszahlung am Ende der ersten Sitzung: (Ersparnis gegenüber der Einzelbuchung 170 Euro)	390,00 Euro
---	-------------

### Buchung der Sitzungen 3 bis 6

nach Ende der zweiten Sitzung: (Vorauszahlung am Beginn der 3. Sitzung) (gesamt 480 Euro, Ersparnis gegenüber der Einzelbuchung 80Euro)	240,00 Euro
---	-------------

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

*„Gönne dir einen Augenblick der Ruhe  
und du begreifst, wie närrisch du herum gehastet bist.“  
(Laotse)*

## **Tiefenentspannung** **(Burnout-Vorbeugung)**

Tiefenentspannung ist eine besonders tiefe hypnotische Trance, vergleichbar mit dem Zustand eines Schlafwandlers. Sie wird besonders oft zum Beispiel bei der Showhypnose genutzt, um sogenannte hypnotische Phänomene zu demonstrieren. Das kann eine positive Halluzination sein, die Wahrnehmung nicht real vorhandener Dinge wie Ufos, die plötzlich durchs Zimmer fliegen. Negative Halluzinationen hingegen bewirken, dass real vorhandene Dinge ausgeblendet werden und der Hypnotisand zum Beispiel immer wieder versucht, durch eine geschlossene Tür zu gehen.

Im hypnotischen Alltag ist Tiefenentspannung weniger spektakulär und beschreibt eine Trance, in der der Kunde weitestgehend äußere Einflüsse ignoriert und sich in einen schlafähnlichen Zustand begibt. Eine solche Tiefenentspannung ist vor allem dann nützlich, wenn es um Stressbewältigung und Vorbeugung von Burnout geht. Denn wann sonst nimmt man sich die Zeit, „mal alle fünf Minuten sein zu lassen“?

Die Tiefenentspannung kann unterstützt werden mit Suggestionen, um zum Beispiel die Motivation zu verbessern.

Aber auch Fantasiereisen unterstützen eine Tiefenentspannung. Manche Kunden möchten aber auch nach der Tranceeinleitung einfach nur in Ruhe gelassen werden und der von ihnen ausgewählten entspannenden Musik lauschen.

Darin liegt der eigentliche Nutzen der Tiefenentspannung: Einfach einmal Zeit für sich selbst nehmen. Das ist in einem hektischen Arbeitsalltag und in der Familie so kaum möglich. Mit frischer Kraft und Energie lassen sich dann die Herausforderungen viel leichter angehen.

Die Sitzung dauert etwa eine Stunde und kostet 80 Euro.

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

*Lernst du wohl,  
wirst du gebratener Hühner voll.  
Lernst du übel,  
musst du mit der Sau zum Kübel.*  
(Martin Luther, 1483-1546, dt. Reformator)

## Lernunterstützung

Lernen ist eine lebenslange Tätigkeit. Doch leider wird in den meisten Schulen nicht gelernt, wie man lernt. Lernerfolge bleiben aus und statt Lernlust stellt sich Lernfrust ein – der im ungünstigsten Fall lebenslang anhält.

Die mentale Lernunterstützung hilft dem Unterbewusstsein dabei, das Wissen leicht aufzunehmen und zu speichern, so dass es jederzeit abrufbereit ist.

Dabei geht es vor allem darum, zwei Zustände zu trainieren: Den optimalen Lernzustand, in dem es leicht ist und Spaß macht zu lernen, und den optimalen Zustand beim Wiedergeben von Wissen. Beide Zustände haben eine entspannte Konzentration zur Grundlage.

Eine solche Konzentration, den Alpha-Zustand, sozusagen auf Knopfdruck abzurufen, ist mit etwas Übung ganz leicht.

Das sind die Inhalte beim Mentaltraining Lernunterstützung:

- Auf Knopfdruck in den Alphazustand
- Ideomotorische Fingerbewegungen beim Wissensabruf
- Gedächtnisleistung optimieren
- Stressfrei Prüfungssituationen meistern
- Überwinden von Lernblockaden

Die Vorteile: schnelleres und besseres Lernen, mehr Freizeit, bessere Noten!

Das Mentaltraining Lernunterstützung ist geeignet für Schüler ab 14 Jahre. Bitte beachten Sie, dass bei Jugendlichen unter 18 Jahren die Zustimmung beider Elternteile erforderlich ist. Am Erstgespräch muss mindestens ein Elternteil teilnehmen.

Da sich dieses Mentaltraining vor allem an Schüler, Studenten und Erwachsene in der Aus- oder Weiterbildung richtet, gilt hierfür bis auf weiteres ein ermäßigter Stundensatz von nur 40 Euro.

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

*Reinkarnation und Karma bilden einen wundervollen,  
ganz unvergleichlichen Weltmythos, gegen den  
wohl jedes andere Dogma kleinlich und borniert erscheinen muss.  
(Richard Wagner, 1813 - 1883)*

## Rückführung

Sinn der hypnotischen Regression ist es, Bewusstseinszustände zu schaffen, die es dem Hypnotisanden ermöglichen auf Wissen zuzugreifen, das im Wachzustand nicht abgerufen werden kann. So haben aktuelle Probleme ihre eigentliche Ursache oftmals in Kindheitstagen zwischen Geburt und dem 3. Lebensjahr. Doch eine bewusste Erinnerung reicht bei den meisten Menschen nur bis etwa dem 4. oder 5. Lebensjahr zurück. Machen Sie doch gleich einmal selbst den Test: Was ist Ihre erste Erinnerung? Wie alt waren Sie damals?

Gehen die Erinnerungen noch weiter zurück, in eine andere Zeit, an einen anderen Ort, an eine andere Person, so spricht man Reinkarnation. Für eine Reinkarnation gibt es verschiedene Erklärungen. Die am häufigsten genannte ist die sogenannte Seelenwanderung, bei der die Seele nach dem Tod eines Menschen in einen anderen Körper geht, um dort weiterzuleben. Andere Erklärungen bemühen das morphogenetische Feld bzw. das Kollektive Unbewusste und gehen davon aus, dass sich das Unterbewusstsein die früheren Leben aussuchen, die zum eigenen Leben passen.

Interessanterweise muss man nicht an Reinkarnation glauben, um sich in der hypnotischen Trance an frühere Leben erinnern zu können. Der Hypnotiseur flüstert dem Hypnotisanden nichts ein. Er ist lediglich eine Art Reiseleiter bei der Rückführung, der Fragen stellt und darauf achtet, dass der Hypnotisand sich wohl, sicher und geborgen fühlt.

Gründe für eine Rückführung als eigenständige Hypnosesitzung sind zum Beispiel:

- Lösen von Blockaden, für die ein karmischer Ursprung vermutet wird
- Lösen von Konflikten
- Treffen von Entscheidungen
- Spirituelle Beweggründe (Wo komme ich her, was ist meine Aufgabe in diesem Leben)
- Neugier, „ob da mal was war früher“

Der Rückführung geht wie jeder anderen Hypnose auch ein ausführliches Vorgespräch voraus.

Da Rückführungen auch sehr anstrengend sein können, sollte zu Beginn ein ungefähres Zeitrahmen zwischen zwei bis vier Stunden festgelegt werden.

Die ersten beiden Stunden werden mit 160 Euro berechnet, jede weitere Stunde mit 60 Euro.

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.



*„So wie das Eisen außer Gebrauch rostet  
und das still stehende Wasser verdirbt  
oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.“  
(Leonardo da Vinci, 1452-1519, Maler, Bildhauer,  
Ingenieur, Naturphilosoph und Erfinder)*

## Selbst besser werden

„Die Arbeit an sich ist Arbeit an sich“, sagt eine bekannte Redewendung. Gemeint ist damit, dass man eigentlich nie fertig ist und seine Persönlichkeit ständig weiterentwickeln muss.

Doch was tun, wenn man will, aber der „innere Schweinehund“ immer wieder alle Anstrengungen sabotiert? Genau dann hilft Hypnose, weil diese die unterbewussten Blockaden löst.

Neben den bereits ausführlicher vorgestellten Anwendungen Geldstress, Nicht-rauchen und Wunschgewicht wird Hypnose gern genutzt insbesondere für mehr

- Motivation
- Konzentration
- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Entscheidungskraft
- Stressfestigkeit
- Entspannung
- Gute Gefühle
- Intuition
- Innere Zufriedenheit

Ihre „Schwachstelle“ ist hier nicht genannt? Dann fragen Sie bitte nach.

Oftmals reicht bereits eine Sitzung aus, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen. Nur in seltenen Fällen sind mehr als drei Sitzungen erforderlich.

Die erste Sitzung mit ausführlichem Vorgespräch dauert etwa 90 Minuten, alle nachfolgenden Sitzungen etwa 60 Minuten. Jede Sitzung kostet 80 Euro.

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

*"Es wird die Zeit kommen, wo es als Schande gilt, krank zu sein,  
wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken erkennen wird".  
(Wilhelm von Humboldt,  
preußischer Staatsmann und Bildungspolitiker)*

## Selbsthypnose

Selbsthypnose können Sie ganz einfach selbst in verschiedenen Lebensbereichen anwenden: Für sich persönlich, für Ihr Wohlbefinden, für bessere Leistungen im Beruf oder im Sport.

Sich selbst in einen hypnotischen Zustand zu bringen, ist einfach zu erlernen.

Sie können das in einem Einzelgespräch mit mir oder in einem Gruppenworkshop erleben.

Sie lernen, wie Sie „auf Knopfdruck“ die Tür zu Ihrem Unterbewusstsein öffnen können, um die gewünschte Wirkung auszulösen. Am schnellsten geht das übrigens mit einem Anker bzw. einem Codewort, das Sie selbst für sich festlegen.

Dieses Codewort können Sie auch in einer hypnotischen Trance verankern, so dass es Ihnen automatisch in jeder Situation zur Verfügung steht.

Einzelgespräch (etwa 3 Stunden)	190 Euro
Gruppenworkshop je Teilnehmer (3 bis 8 Teilnehmer, etwa 3 bis 4 Stunden)	90 Euro
Bonus: CD Selbsthypnose (Wert 39 Euro)	

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

## Selbsthypnose für Unternehmer

Diese Workshops für Selbständige, Freiberufler und Unternehmer vermitteln mehr als nur Selbsthypnose. Sie erhalten eine Vielzahl „mentaler Tricks“ für mehr Leistungskraft, zur Reduzierung von Stress und Stärkung der Resilienz.

So gewinnen Sie (wieder) mehr Freude an der Arbeit, schaffen mehr in weniger Zeit und werden zufriedener.

Die Teilnehmerzahl an den Workshops ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, um ein intensives Üben zu ermöglichen.

Workshop I und II: jeweils 4 Stunden je 190 Euro  
(wahlweise vormittags oder nachmittags)

Workshop I und II an einem Tag (9.30 Uhr bis 18 Uhr) 320 Euro

Termine:

## **Vorträge und Live-Demonstrationen**

## Hypnose des Monats

Jeden Monat biete ich vergünstigte Hypnoseseitzungen an, um auch denjenigen das Erlebnis Hypnose zu ermöglichen, die vielleicht nicht ganz so viel Geld investieren wollen oder können.

Im Gegensatz zu einer analytischen und auf Veränderung von Gewohnheiten und Verhalten gerichteten Hypnose ist diese Hypnose allgemein gehalten. Blockaden lösen, die Gedanken schweifen lassen, Kraft und Energie tanken stehen dabei im Mittelpunkt.

Für das Jahr 2014 sind folgende Themen vorgesehen:

Januar:	Ziele setzen und erreichen
Februar:	Konzentration auf das Wesentliche
März:	Selbstbewusstsein stärken
April:	Frühjahrsputz für die Seele
Mai:	Turbo für die Motivation
Juni:	Wünsche in Erfüllung gehen lassen
Juli:	Einfach mal entspannen
August:	Unzufriedenheit überwinden
September:	Besser schlafen
Oktober:	Ruhe und Gelassenheit finden
November:	Ausstrahlungskraft erhöhen
Dezember:	Massage für die Seele

Für die Hypnose des Monats sind jeden Monat 10 Termine reserviert. Wenn Sie Ihr Wunschthema entdeckt haben, ist es empfehlenswert, rechtzeitig einen Termin zu buchen. Die Hypnose des Monats ist auch besonders gut geeignet, um sich dem Thema Hypnose vorsichtig zu nähern und eine erste persönliche Erfahrung mit dieser wunderbaren Möglichkeit der Veränderung zu machen.

Die Sitzung dauert mit Vor- und Nachgespräch etwa eine Stunde und kostet lediglich 50 Euro.

Sofern nicht anders vereinbart, ist der Betrag am Ende der Sitzung in bar zu entrichten. Rechnungen werden jeweils am Monatsende über die im Monat erbrachten Leistungen erstellt.

## Subliminals und Hypnose CDs

Subliminals sind unter dem wahrnehmbaren Hören gesprochene Autosuggestionen. Sie können entweder vollkommen still sein oder mit Naturgeräuschen oder Musik unterlegt. Beispiele hierzu finden Sie auf meiner Website im Downloadbereich.

So kommen Sie ganz einfach zu Ihrer persönlichen Subliminal-Datei:

- Wir sprechen (telefonisch oder per Email) Ihre Wünsche ab
- Ich erstelle nach Ihren Angaben Ihre persönliche Datei
- Sie erhalten einen Downloadlink und laden sich die Datei auf Ihren Rechner. Gegen einen Zuschlag von 5 Euro können Sie die Datei auch auf einer CD erhalten.

Der Preis beträgt pro Datei 29 Euro. Sie erhalten nach Fertigstellung Ihrer Datei eine Rechnung und überweisen den Betrag innerhalb von 10 Tagen.

Mit Hypnose CDs, die für wenige Euro im Internet angeboten werden, ist es wie mit Kleidung von der Stange: Sie passt nur wenigen ideal. Deshalb biete ich Ihnen Hypnose CDs, die für Sie persönlich angefertigt werden, nach Ihren Wünschen ganz speziell für Sie.

Und so geht's:

- Wir sprechen Ihre Wünsche und Erwartungen ab und klären alles, was auch sonst im Vorgespräch besprochen wird.
- Ich erstelle Ihre CD und sie bekommen diese bequem per Post nach Hause geschickt. Mit der CD erhalten Sie die Rechnung und überweisen den Betrag innerhalb von 10 Tagen.

Ihre persönliche Hypnose-CD kostet mit 80 Euro ebenso viel wie eine Hypnose-sitzung. Dafür können Sie diese aber so oft anhören wie Sie wollen.

Wenn Sie statt der CD den Download einer MP3-Datei wählen, reduziert sich der Preis um 5 Euro.

## Über mich

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken“, erkannte schon vor rund 400 Jahren der Naturwissenschaftler und Philosoph Galileo Galilei.



Und genau darum geht es bei meinem Mentaltraining und (Hypnose-)Coaching: Menschen helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und nutzbar zu machen. In unserer hektischen und informationsüberladenen Welt sehen wir manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht oder erstarren angesichts einer neuen Herausforderung wie das Kaninchen vor der Schlange. Solches Verhalten ist menschlich. Allerdings kann es, wenn es sich immer wiederkehrend zu einem Verhaltensmuster ausprägt, blockierend und hinderlich sein.

Mein Anspruch als Mentaltrainer und Hypnosecoach ist es, Menschen, die sich verändern wollen, dabei zu unterstützen, Ziele schneller und sicherer zu erreichen, indem sie lernen, bewusst Gedanken und Emotionen zu steuern und die gewaltige Kraft des Unterbewusstseins zu nutzen. Denn nur wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein Hand in Hand arbeiten, ein perfektes Team bilden, sind Erfolge möglich. Schon nach ein bis zwei Hypnos Sitzungen oder zwei Stunden Mentaltraining sind oftmals mentale Blockaden für immer gelöst und neue Energien freigesetzt. Meine Beratung ist Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstverbesserung.

So, wie jeder Handwerker über einen gut sortierten Werkzeugkasten verfügt, so nutze auch ich je nach Situation das am besten passende „Werkzeug“. Verschiedene Ausbildungen in Mentaltraining, NLP, EFT und Hypnose bilden zusammen mit den vielen praktischen Erfahrungen das stabile Fundament meiner Arbeit.

Ausdrücklich weise ich darauf hin, dass ich als Hypnosemaster (TMI) nur Beratungen zum Verbessern des allgemeinen Wohlbefindens und der Leistungssteigerung anbiete. Ich diagnostiziere und behandle keine Krankheiten und gebe keine Heilversprechen; dies ist Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten vorbehalten.



Fischer Mentaltraining  
Eckhard Fischer  
Mentaltrainer & Hypnosecoach  
Büro:  
Axenstr. 87  
13089 Berlin  
Praxisraum:  
Tino-Schwierzina-Str. 32 (Prenzlauer Trapez)  
13089 Berlin  
Termine nur nach vorheriger Vereinbarung

[www.geld-wohlstand-wohlbefinden.de](http://www.geld-wohlstand-wohlbefinden.de)  
info@gewowo.de  
Tel. /Fax: 030 47 75 52 28  
Mobil: 0172 878 1732