

Macht der Hypnose

„Ich glaube, ich war gar nicht hypnotisiert. Ich habe alles mitbekommen.“ Ein Satz, den Hypnosecoach Rouven M. Siegler von Siegler - Consulting & more nach der ersten Hypnose-Sitzung immer wieder hört.

Auch unsere Redakteurin Manuela Grassl, die sich von Siegler hypnotisieren ließ, empfand diesen sagenumwobenen Trancezustand nicht als Bewusstlosigkeit. Vielmehr befindet sich der Hypnotisand in einem tiefen Entspannungszustand, das Bewusstsein ist dabei kaum noch aktiv. Klar ist: die Kritikfähigkeit des Hypnotisierten wird stark herabgesetzt um direkte Suggestionen (= Eingebung) an das Unterbewusstsein geben zu können.

„Die Furcht, die Kontrolle über sich zu verlieren, ist leider eines der großen Schreckgespenster der Hypnose - jedoch unbegründet. Solche Meinungen werden sehr stark durch Show-Hypnose, den Einfluss von Filmen oder Meldungen aus der Sensationspresse gefördert“, erklärt Siegler.

Das Wirkungsspektrum von Hypnose reicht von einer gezielten Entwicklung des Selbstbewusstseins über den nachhaltigen Abbau belastender Eindrücke bis hin zur Umkehrung von schädlichen Verhaltensmustern. Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktionsunterstützung oder mehr Erfolg und Leistung in Sport oder Beruf lassen immer mehr Menschen in

der heutigen Zeit auf die Macht der Hypnose zurückgreifen. Und die Erfolge sprechen für sich: Popsängerin Sarah Connor



Rouven M. Siegler: Egal um welche Sportart es sich handelt, mit gezieltem, persönlichem Hypnosetraining hat man die Möglichkeit, Blockaden mit den eigenen Ressourcen dauerhaft zu überwinden.

ist ein Vorzeige-Popstar: Denn sie raucht. Ober besser: Sie hat geraucht. Etwa zehn Jahre lang. Jetzt hat sie ihr übles Laster abgelegt. Mit etwas Hilfe ihres Hypnosecoach.

Hervorragende Erfolge werden auch beim Stressabbau erzielt. Ob zur Prävention vor dem berüchtigten „Burn-Out-Syndrom“ bei Mangager und Co. oder auch Unruhe und Nervosität im alltäglichen Leben, wie

im Fall unserer blick-Redakteurin. Nach bereits einer Sitzung bei Rouven M. Siegler konnte Manuela Grassl spürbare Veränderungen wahrnehmen. „Nach der Hypnose fühlte ich mich viel entspannter und gelöster. Die innere Unruhe und vor allem der Druck im Brustbereich, der durch meine ständige Geheitztheit entstanden war, löste sich komplett auf“, freut sich die dreifache Mutter. Auch einige Wochen nach dem Besuch bei Siegler hält diese Entspannung an. In den meisten Fällen sind mehrere Sitzungen nötig, um einen langanhaltenden Erfolg zu erzielen.

„Sollten sich die Stress-Symptome wieder einstellen, werde ich in jedem Fall ein Personalcoaching bei Siegler-Consulting & more absolvieren“, so die Redakteurin. Wichtigste Voraussetzungen dabei sind natürlich das Vertrauen zum Hypnotiseur sowie die Bereitschaft des

Patienten, sein Ziel genau zu definieren um eine Änderung herbei führen zu können.

Rouven M. Siegler, geb. 1973, Mediengestalter (Mediendesign), Kommunikations-Fach-



Für den Einsatz von Coaching gibt es fast keine Grenzen.

wirt (VWA), Certified Hypnotherapeut (NGH) sowie EFT™-Coach (L3), wurde in verschiedensten Instituten (u.a. der Milton-Erickson-Gesellschaft) ausgebildet. Seit 2003 ist er mit seiner Coaching- und Unterneh-



Vertrauen zwischen Hypnosecoach und Hypnotisand sind Voraussetzung.

mensberatungsfirma „Siegler - Consulting & more ...“ erfolgreich selbstständig. Er ist Begründer des modernen Entspannungsverfahrens „Hypnofloating®“ und bietet unter anderem auch Sportmentaltraining und Sporthypnose für Leistungs- und Profisportler und Trainer der verschiedensten Sportarten an. Am großen „Lexikon der Werbung“ von Prof. Dieter Pflaum hat er sich als Co-Autor beteiligt. In seiner Tätigkeit als Coach hat er sich auf individuelle Kurzzeitcoachings bei maximaler Effizienz und Nachhaltigkeit spezialisiert. Interessierte finden Siegler - Consulting & more am Ludwigsplatz 9 in Rosenheim, Telefon 0 80 31/22 17 130.

www.siegler-consulting.de

25 Jahre
Oberbayerisches Volksblatt
 Bayern - Motor für Deutschland
KU'KO
 KULTUR + KONGRESS
 ZENTRUM ROSENHEIM
OVB-Sommernacht