

WILLKOMMEN

# Hypnose richtig verstehen

*... und endlich Kontrolle über dein Unterbewusstsein bekommen!*

Mag. Kristina Albrecht · Diplomierte Hypnotiseurin

# Mag. Kristina Albrecht

*Deine Begleiterin für ganzheitliche Veränderung beim Ursprung*



Diplomierte  
Hypnotiseurin



Psychologische  
Beraterin



Ärztlich geprüfte  
Aromatologin

Ich arbeite ganzheitlich – weil das Zusammenspiel aus Bewusstsein, Unterbewusstsein und Körper das Entscheidende ist.

- 📍 Praxis in Mannswörth (Schwechat) & große Online-Plattform
- 🎯 Spezialisiert auf Stressmanagement & Burnoutprävention
- 🌿 Hypnose, Coaching & Entspannungsanwendungen



# Worum es heute geht

Entdecke, was das Unterbewusstsein überhaupt ist, wie Hypnose wirklich funktioniert und wie du sie für dich nutzen kannst – für mehr Kontrolle und Gelassenheit in deinem Leben.



## Mythen entlarven

Trenne Fakten von Fiktion und verstehe, was Hypnose **NICHT** ist.



## Dein Unterbewusstsein

Erfahre, wie der Schlüssel zu dauerhafter Veränderung in dir liegt.



## Wissenschaft & Praxis

Entdecke die belegte Wirkung von Hypnose und ihre konkrete Anwendung.



## Deine Fragen

Alle gängigen Bedenken und Fragen werden ehrlich beantwortet.



# Vielleicht hast du dir beim Gedanken an Hypnose auch schonmal gedacht...

„Werde ich in Hypnose manipuliert?“

„Verliere ich dabei die Kontrolle?“

„Funktioniert Hypnose bei mir überhaupt?“

“Was bringt Hypnose eigentlich?“

“Gackere ich da wie ein Huhn in ihrer Praxis?“



Wenn dir einer dieser Gedanken bekannt vorkommt, bist du heute hier genau richtig!

Heute bekommst du klare, ehrliche Antworten – Aufklärung und Fachwissen, damit du dir ein professionelles Bild machen kannst, und dich dann selbst entscheiden kannst, ob du Hypnose einmal ausprobieren möchtest oder nicht.



# Der mächtigste Teil deines Geistes

Wusstest du, dass nur etwa 10% deines Denkens bewusst stattfindet? Die restlichen 90% werden von deinem Unterbewusstsein gesteuert – still, automatisch und unaufhörlich.



90 % unbewusst

Gefühle, Gewohnheiten, Überzeugungen, Reaktionen – fast alles läuft im Hintergrund ab.



Alles wird gespeichert

Jede Erfahrung, jedes Erlebnis, jede Emotion – egal ob positiv oder negativ, das Unterbewusstsein vergisst nichts.



Blitzschnell & automatisch

Es reagiert in Millisekunden – lange bevor der Verstand überhaupt einschalten kann.



# Ein riesiger Speicher

Das Unterbewusstsein enthält unsere tiefsten Glaubenssätze, unsere Prägungen aus der Kindheit, emotionale Erinnerungen und automatische Verhaltensmuster. Es entscheidet, wie wir auf Stress reagieren, ob wir uns gut genug fühlen, ob wir schlafen können – oder nicht.

## Glaubenssätze & Prägungen

Tief verwurzelte Überzeugungen aus Kindheit und Erfahrungen formen unser heutiges Verhalten.

## Automatische Muster

Reaktionen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen laufen ohne bewusstes Zutun ab.

## Emotionale Erinnerungen

Jedes Erlebnis hinterlässt eine emotionale Spur – bewusst oder unbewusst.



# Warum Hypnose der Schlüssel ist

## Warum reicht Willenskraft allein nicht?

Weil der bewusste Verstand gegen 90% Unterbewusstsein kämpft – und meistens verliert.

## Hypnose als direkter Schlüssel

Hypnose ist eines der wenigen Tools, das direkten Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht – dort, wo echte, nachhaltige Veränderung entsteht.

Echte Veränderung beginnt dort, wo der Verstand aufhört – im Unterbewusstsein.

## Veränderung braucht Zugang

Solange wir nur auf der bewussten Ebene arbeiten, bleiben tiefe Muster unangetastet.



# Was ist Hypnose?



Wissenschaftlich anerkanntes  
Tool aus der Psychotherapie



Natürlicher Zustand, fokussierte  
Aufmerksamkeit



Zugang zum Unterbewusstsein  
ist durch die Entspannung offen

# Kein Schlaf. Kein Kontrollverlust.

Hypnose ist ein Zustand tiefer innerer Konzentration – du bist wach, aufmerksam und jederzeit ansprechbar. Du kannst die Hypnose selbständig beenden. Was du nicht willst, kann nicht passieren.



# Hypnose vs. Schlaf vs. Meditation



Schlaf

Bewusstsein ausgeschaltet, du bist "weg", keine Kontrolle



Meditation - beobachten

Achtsamkeit, Präsenz, Ruhe, du bleibst im Moment, es geht um Wahrnehmen, volle Kontrolle



Hypnose - verändern

Zielgerichtete innere Arbeit, tiefster Entspannungszustand, Bewusstsein eingeschaltet, Unterbewusstsein offen und aktiv, volle Kontrolle



# Die wichtigen Unterschiede

- Du schläfst **nicht**
- Du bekommst **alles mit**
- Hypnose verfolgt ein **konkretes Ziel**
- In der Hypnose kannst du Dinge verändern
- Der Entspannungszustand ist tiefer
- Das Nervensystem regeneriert sich mehr

Meditation beobachtet – Hypnose verändert.

Ist Hypnose Manipulation?

Nein.



### Deine Werte bleiben

Nichts kann gegen deinen Willen passieren. Hypnose ohne Willen geht, Hypnose gegen den Willen geht nicht.

### Deine Kontrolle bleibt

Du entscheidest jederzeit mit und kannst die Hypnose jederzeit selbst beenden.

### Dein Unterbewusstsein schützt dich

Es lässt nur zu, was für dich stimmig und gut ist und was du selbst auch wirklich möchtest.

Was passiert im Gehirn?





## Alpha- & Theta-Wellen

Dein Gehirn wechselt in entspannte, aufnahmefähige Frequenzen



## Erhöhte Vorstellungskraft

Innere Bilder werden lebendiger und wirkungsvoller



## Parasympathikus aktiv

Dein Nervensystem schaltet auf Ruhe & Regeneration



## Unterbewusstsein zugänglich

Veränderung kann dort stattfinden, wo sie entsteht



# Habe ich in Hypnose die Kontrolle?

Die häufigste Frage – und die wichtigste Antwort: **Ja, immer.**

**In Hypnose hast du sogar Kontrolle über die unbewussten Abläufe in dir, auf die du generell keinen Zugriff hast.**

# Deine Fragen – ehrlich beantwortet

1

Sage ich Dinge, die ich nicht will?

Nein. Du behältst volle Kontrolle über deine Worte.

2

Mache ich Dinge gegen meinen Willen?

Nein. Dein Unterbewusstsein schützt dich zuverlässig.

3

Kann ich sprechen, wenn ich in Hypnose bin?

Ja. Kommunikation ist jederzeit möglich.

4

Bekomme ich alles mit?

Ja. Du bist bewusst und aufmerksam.

5

Kann ich jederzeit aufwachen?

Ja. Du kannst die Hypnose jederzeit beenden.

6

Kann ich „stecken bleiben“?

Nein. Das ist nicht möglich – du kommst immer zurück.



Funktioniert Hypnose wirklich?

# Wissenschaftlich belegt

- Anerkanntes Verfahren in **Psychotherapie & Medizin**
- Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit
- Wirkt über **innere Bilder & Emotionen**
- Eingesetzt in Schmerztherapie, Zahnmedizin, Psychotherapie
- Über EEG und HRV Messung nachweisbar





# Was, wenn ich nicht daran glaube?

An Hypnosewirkung muss man nicht glauben.

Es geht um **Mitmachen**, nicht um Glauben. Offenheit hilft – Skepsis ist völlig in Ordnung. In Hypnose verändern sich die Gehirnwellen, unabhängig davon ob man daran glaubt oder nicht. Dieser Prozess lässt uns zur Ruhe kommen und uns fokussiert in unser Inneres schauen.

# Häufige Sätze vor der ersten Hypnose

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser Gedanken wieder...



„Ich kann mich schwer entspannen, das funktioniert sicher nicht bei mir.“

„Ich denke zu viel nach, bei mir klappt das sicher nicht!“

„Fühle ich mich da total weggetreten?“

„Mache ich da peinliche Sachen wie bei den Shows?“

„Bekomme ich mit, was passiert?“

„Kann ich etwas falsch machen?“

„Ist das unangenehm?“

„Muss ich mich entspannt fühlen?“

☐ All diese Gedanken sind völlig normal – und keiner davon ist ein Hindernis für die Hypnosewirkung.

# Was, wenn ich mich nicht entspannen kann?

Kein Druck nötig

Hypnose funktioniert auch ohne  
„perfekte“ Entspannung

Verschiedene Trancetiefen

Jeder Mensch erlebt Trance  
individuell – und jede Tiefe wirkt

Lass den Druck los

Du musst nichts „richtig machen“ –  
dein System weiß, was es braucht

Wie fühlt sich Hypnose an?





Wie Tagträumen

Angenehm vertraut  
und natürlich



Zeitgefühl  
verändert sich

Minuten können  
sich wie Sekunden  
anfühlen



Körper: schwer  
oder leicht

Beides ist normal  
und angenehm



Gedanken werden  
ruhiger

Manchmal fühlt es  
sich „ganz normal“  
an, manchmal sehr  
entspannt

Wie läuft eine Sitzung ab?





# Wie lange dauert eine Sitzung?

80-90 Min

Erste Sitzung

Ausführliches Vorgespräch

Hypnose

50-60 Min

Folgesitzungen

Kurzes Vorgespräch

Hypnose

40-50 Min

Online-Hypnosen

Jederzeit abrufbar & wiederholbar



Wofür ist Hypnose geeignet?

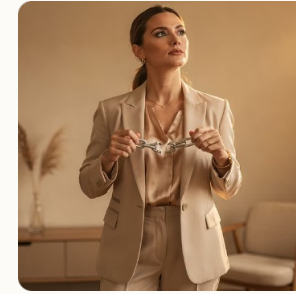
# Wofür ist Hypnose geeignet?



Stress



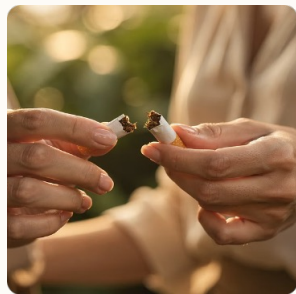
Ängste



Gewohnheiten



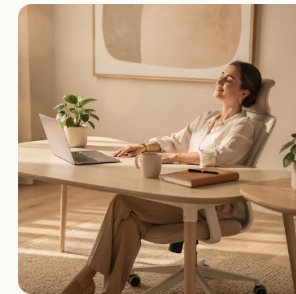
Blockaden



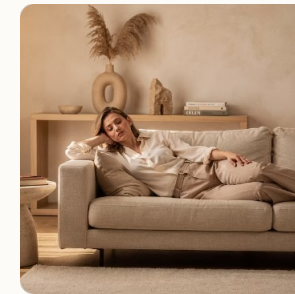
Rauchentwöhnung



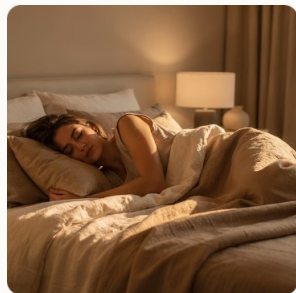
Perfektionismus



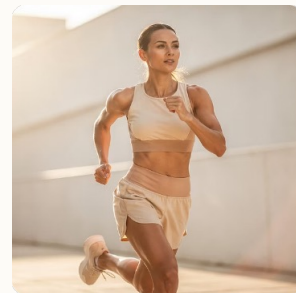
Überforderung



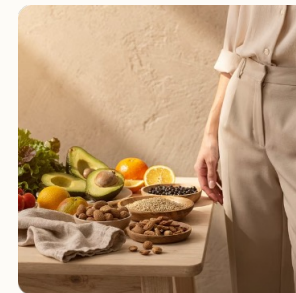
Erschöpfung



Schlaf



Motivation



Abnehmen



Leistung

# Wann ist Hypnose nicht geeignet?

Epilepsie

Psychosen

Schwere psychische Erkrankungen



Im Zweifelsfall sprich vorab mit deinem Arzt oder Therapeuten darüber.

# Für wen ist Hypnose geeignet?

- Menschen, die ihr Nervensystem **regenerieren** möchten.
- Menschen, die **Stress abbauen** wollen.
- Menschen, die sich etwas **Gutes tun** möchten.
- Menschen, die sich **entspannen** wollen.
- Menschen, die etwas **verändern** möchten.
- Menschen, die sich im Alltag **besser fühlen** wollen.
- Menschen, die sich **sicherer fühlen** möchten in bestimmten Situationen.
- Menschen, die **vorbeugend** etwas für ihre mentale Gesundheit tun wollen.
- Menschen die **Gewohnheiten verändern** möchten.
- Menschen, die **loslassen** wollen.
- Menschen, die **Blockaden lösen** möchten.
- Menschen, die sich **abgrenzen und schützen** wollen.





# Kann ich etwas falsch machen?

Es gibt kein richtig  
oder falsch

Dein  
Unterbewusstsein  
regelt alles für dich

Keine Leistung  
nötig

Du darfst einfach  
sein

Es gibt kein  
Versagen

Hypnose ist  
Zusammenarbeit,  
kein Test



## Online vs. Praxis

## Online-Hypnose

Ideal für:

- Tiefenentspannung
- Stressregulation
- Blockadenlösung
- Erdung, Leichtigkeit, Zufriedenheit
- Selbstwert & Selbstvertrauen
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsregulation
- Standardisierte Themen

**Ortsunabhängig, zeitlich flexibel,  
kostengünstiger & wiederholbar**

## Praxis-Hypnose

Ideal für:

- Individuelle Themen
- Tiefere Blockaden
- Persönliche Begleitung
- Maßgeschneiderte Hypnose

**Intensive 1:1-Betreuung**

# Was du heute erfahren hast

01

---

Hypnose ist wissenschaftlich fundiert

02

---

Du behältst immer die Kontrolle

03

---

Es ist kein Schlaf & keine Manipulation

04

---

Es gibt kein „falsch machen“

05

---

Hypnose wirkt – auch ohne perfekte Entspannung

Veränderung beginnt in dir.

Hypnose öffnet dir die Tür zu deinem Inneren.



# Mein Online-Angebot (Stand: Februar 2026)

## Umfassende Online-Kurse

Derzeit stehen dir zwei Online-Kurse zur Verfügung, die dich auf deinem Weg zu nachhaltiger Veränderung begleiten. Alle Infos findest du auf [www.stressfreileben.at](http://www.stressfreileben.at)

1

### Wohlfühlgewicht

Erreiche und halte dein ideales Gewicht durch die Kraft deines Unterbewusstseins – **ohne Verzicht** und Jo-Jo-Effekt, alleine durch das Verändern von Gewohnheiten.

14 Hypnosen, 1 Jahr Zugriff.

2

### Rauchfrei Kurs

Befreie dich dauerhaft von der Zigarette und dem Nikotin und starte ein **gesünderes, freieres Leben**.

11 Hypnosen, 6 Wochen vollen Zugriff, ½ Jahr Zugriff auf bestimmte Module.

## 34 gezielte Online-Hypnosen

Zusätzlich zu den Kursen findest du eine umfangreiche Bibliothek von 34 einzelnen Online-Hypnosen zu einer Vielzahl von Themen, die dir helfen, spezifische Herausforderungen anzugehen und dein Wohlbefinden zu steigern.

Beispiele für beliebte Themen:

- Stressreduktion & Entspannung
- Selbstvertrauen stärken
- Loslassen
- Leichtigkeit spüren
- Urvertrauen stärken
- Blockadenlösung
- Schlaf verbessern
- Motivation & Aufschieben vermeiden
- Abgrenzung & Nein sagen lernen
- Und viele weitere Themen.

Ab Buchung 30 Tage Zugriff.

# Tiefenentspannungs-Monatshypnose

Deine monatliche Auszeit – für Körper, Geist & Seele

Hier bearbeitest du kein konkretes Thema – es geht einfach um loslassen. Diese Hypnose ist deine persönliche Auszeit vom Alltag: für tiefe Entspannung, Nervensystem-Regulation und um deine Akkus wieder aufzuladen.



Akkus aufladen



Nervensystem regulieren



Stressreduktion



Auszeit vom Alltag

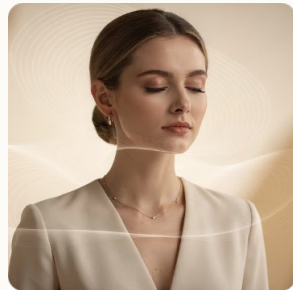
**Nur 30 €**

30 Tage Zugriff · Jederzeit & überall verfügbar



# Mein Praxisangebot

Ich biete dir eine ganzheitliche Unterstützung und hole dich dort ab, wo du gerade stehst. Entdecke meine vielfältigen Angebote:



Hypnose



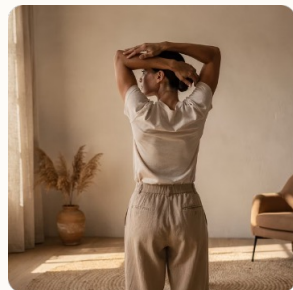
Psychologische Beratung & Coaching



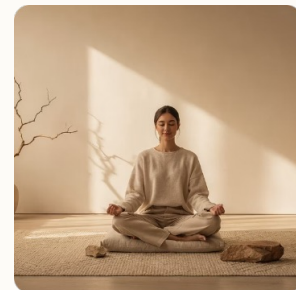
Vital- & Nahrungsergänzungsmitteltestungen



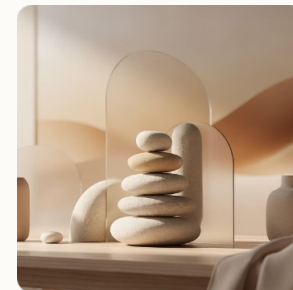
Aromatherapeutische Beratungen



Rücken fit Anwendung



Anti Stress Anwendung



Feelings Anwendung



Schwangerschaftsanwendung

# Mehr erfahren

Alle Infos zu den Online-Hypnosen, dem Rauchfrei-Kurs und dem Wohlfühlgewicht-Kurs findest du auf:

[www.stressfreileben.at](http://www.stressfreileben.at)

Wohlfühlgewicht-Kurs

Rauchfrei-Kurs

Online-Hypnosen zu unterschiedlichen Themen

Monatliche Tiefenentspannungshypnose





# Hast du noch Fragen?

Ich freue mich, dir deine offenen Fragen bei einem kostenlosen persönlichen Telefonat, oder gerne per WhatsApp oder Mail zu beantworten.

„Wenn du bereit bist, etwas zu verändern, ist JETZT genau der richtige Moment, damit zu beginnen. Wenn du noch nicht bereit bist, erst recht!“

# Gemeinsam den besten Weg finden

Egal ob du die Flexibilität der **Online-Hypnose** bevorzugst oder die persönliche Atmosphäre in meiner **Praxis** schätzt – ich bin gerne für dich da. Gemeinsam finden wir den passenden Ansatz, damit du deine Ziele erreichst und dich wieder rundum wohlfühlst.



# Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit!

Ich hoffe, ich konnte dir einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt der Hypnose geben – Skepsis nehmen, Mythen beseitigen und vielleicht sogar ein bisschen Neugier wecken.

Echte Veränderung ist möglich – und sie beginnt mit dem ersten Schritt.

Mag. Kristina Albrecht · [www.stressfreileben.at](http://www.stressfreileben.at)

# Ich freue mich von dir zu hören!



[www.stressfreileben.at](http://www.stressfreileben.at)



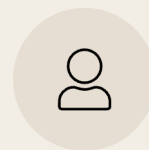
0660 1642436



[info@stressfreileben.at](mailto:info@stressfreileben.at)



[kristina\\_stressfreileben.at](https://www.instagram.com/kristina_stressfreileben.at)



Stressfreileben Hypnose, Coaching, Entspannung