

EIN LEITFADEN VON MAG. KRISTINA ALBRECHT

Hypnose, *wissenschaftlich erklärt.*

Für alle, die skeptisch sind oder zu viel Respekt davor haben:

Warum Hypnose das wirksamste und zugleich nachweisbar messbare

Werkzeug ist, um dein Nervensystem langfristig zu regulieren.

Warum sich Anspannung nicht einfach *wegdenken lässt*



● BEWUSSTES DENKEN ● UNTERBEWUSSTSEIN

Nur etwa 10 Prozent deines Denkens laufen bewusst ab. Die restlichen 90 Prozent steuert dein Unterbewusstsein, still und automatisch. Dort liegen deine Glaubenssätze, deine Prägungen aus der Kindheit, deine emotionalen Erinnerungen und deine automatischen Muster. Dein Unterbewusstsein entscheidet, wie du auf Stress reagierst, ob du am Abend abschalten kannst und wie du schläfst.

Genau deshalb reicht Willenskraft so oft nicht aus. Dein bewusster Verstand kämpft gegen 90 Prozent an und verliert. Das liegt nicht an dir. Veränderung braucht den richtigen Zugang, und solange du nur auf der bewussten Ebene arbeitest, bleiben die tiefen Muster unangetastet.

Hypnose ist das beste wissenschaftlich fundierte Tool, um direkten Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen. Genau dort, wo echte, nachhaltige Veränderung entsteht.

Was wirklich *stimmt*

Die meisten Menschen kennen Hypnose nur aus Shows oder Filmen. Mit der echten, therapeutischen Hypnose hat das nichts zu tun. Hier sind die vier Sorgen, die ich in meiner Praxis vor der ersten Hypnose am häufigsten höre, und was wirklich stimmt.

MYTHOS

In Hypnose verliere ich die Kontrolle.

WAHRHEIT

Du bist wach, ansprechbar und kannst die Hypnose jederzeit selbst beenden. In Hypnose hast du sogar mehr Kontrolle als sonst, weil du Zugang zu Abläufen in deinem Unterbewusstsein bekommst, die sonst nur automatisch passieren.

MYTHOS

Man kann mich manipulieren.

WAHRHEIT

Nichts kann gegen deinen Willen geschehen. Dein Unterbewusstsein lässt nur das zu, was für dich stimmig ist und was du selbst auch möchtest.

MYTHOS

Ich könnte stecken bleiben.

WAHRHEIT

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, aus dem du immer von selbst zurückkommst, wie aus einem Tagtraum.

MYTHOS

Ich mache peinliche Dinge wie in diesen Hypnose-Shows.

WAHRHEIT

Show-Hypnose ist reine Unterhaltung, die Wirkung hält nicht lange an und sie funktioniert auch nur dann, wenn die ausgewählten Menschen dem Spektakel zustimmen und mitmachen wollen. In meiner Arbeit verfolge ich ein einziges Ziel: langfristige innere Ruhe, Erholung und Ausgeglichenheit.

Was währenddessen in deinem Körper passiert

Hypnose ist ein anerkanntes Verfahren aus Psychotherapie und Medizin, eingesetzt unter anderem in der Schmerztherapie und der Zahnmedizin. Die Wirkung ist über EEG und HRV-Messung nachweisbar. Man sieht, wie sich die Gehirnwellen verändern und das Stresslevel sinkt. Glauben musst du daran nicht, dein Körper erzeugt diesen Zustand von selbst.

I

Deine Gehirnwellen verändern sich

Dein Gehirn wechselt in den Alpha- und Theta-Wellenzustand, eine entspannte und aufnahmefähige Frequenz.

2

Dein Nervensystem schaltet um

Der Parasympathikus wird aktiv. Dein System fährt herunter und stellt sich auf Ruhe und Regeneration ein während die Ausschüttung von Stresshormonen sinkt.

3

Deine Vorstellungskraft wird stärker

Innere Bilder werden lebendiger. Dein Unterbewusstsein unterscheidet dabei nicht zwischen Vorstellung und Realität, es speichert das neue Bild als deine neue Normalität ab.

4

Die Wirkung ist tiefer als jede Meditation

Hypnose ist der tiefste Entspannungszustand, den wir erreichen können. Während Meditation beim Beobachten bleibt, arbeitet Hypnose zielgerichtet an Veränderung.

Du musst dich nicht einmal *entspannt fühlen*

„Ich kann mich schwer entspannen, bei mir funktioniert das sicher nicht.“ Diesen Satz höre ich von 9 von 10 Klientinnen vor der ersten Hypnose.

Und genau hier liegt einer der großen Unterschiede zur Meditation. Bei der Meditation musst du selbst gut in die Ruhe finden, sonst funktioniert sie nicht. Bei der Hypnose übernimmt das dein Unterbewusstsein. Du hörst meiner Stimme zu, und dein System gleitet von selbst in den Hypnosezustand, ganz egal, wie viele Gedanken währenddessen durch deinen Kopf ziehen.

Ich denke bei meinen eigenen Hypnosen oft: Bin ich überhaupt schon in Hypnose? Es ist völlig egal, was dein Bewusstsein währenddessen denkt. Du hörst die Hypnose bis zum Schluss an, und ich garantiere dir, dass du in Hypnose bist und sie bei dir wirkt.

KRISTINA

Warum deine Gedanken egal sind:

Dein Bewusstsein bleibt während der Hypnose eingeschaltet. Es ist da, es denkt weiter, und das ist völlig ok so. Für die Wirkung der Hypnose spielt das keine Rolle, weil wir im Hypnosezustand direkt mit deinem Unterbewusstsein arbeiten. Deine Gehirnwellen verändern sich, unabhängig davon, was du währenddessen denkst oder ob du daran glaubst.

Wofür Hypnose *geeignet ist*

Jede Hypnose entlastet dein Nervensystem. Zusätzlich kannst du gezielt an dem Thema arbeiten, das dich gerade beschäftigt.

🌀 Zur Ruhe kommen

Stress abbauen, innere Unruhe loslassen, das Nervensystem regulieren, Erschöpfung vorbeugen

🌀 Besser schlafen

Schneller einschlafen, Gedankenspiralen am Abend beruhigen

🌀 Gewohnheiten verändern

Mit dem Rauchen aufhören, Wohlfühlgewicht erreichen, Aufschieben beenden, Motivation steigern

🌀 Innerlich wachsen

Blockaden lösen, Selbstvertrauen und Selbstwert stärken, loslassen, sich abgrenzen und Nein sagen lernen

HINWEIS

Hypnose ist nicht geeignet bei Epilepsie, akuten Psychosen und schweren psychischen Erkrankungen. Im Zweifelsfall sprich bitte vorher mit deinem Arzt oder Therapeuten.

Was meine Klientinnen *berichten*

„Ich mache jetzt seit 4 Monaten 2 Online Hypnosen im Monat und fühl mich wie ein neuer Mensch. Ich bin viel entspannter und gelassener, unangenehme Dinge prallen an mir ab und ich fühle mich um Welten besser.“

BETTINA · ONLINE-HYPNOSE

„Ich, die größte Skeptikerin auf dem Planeten, habe gleich 2 Wochen nach der Monatshypnose die nächste Online Hypnose gebucht, weils mir so gut getan hat. Hab den Link gleich an ein paar gestresste Kolleginnen weitergeleitet.“

LEONIE · ONLINE-HYPNOSE

„Ich hätte nie gedacht, dass das online funktionieren kann, und schon gar nicht bei mir. Eine Freundin hat es mir empfohlen und ich habe es dann doch ausprobiert. Und ich bin wirklich positiv überrascht!“

SABINE · ONLINE-HYPNOSE

Die Monatshypnose. *Tiefenentspannung für alle.*

Wenn du Hypnose kennenlernen möchtest, ohne gleich einen Termin bei mir zu vereinbaren, ist die vergünstigte Monatshypnose dein idealer Einstieg. Alle zwei Monate veröffentliche ich eine neue vergünstigte Tiefenentspannungshypnose, damit regelmäßige Entspannung wirklich für jeden möglich ist.

Du spürst dabei, wie sich deine Akkus aufladen, dein Nervensystem sich entspannt und reguliert, und du eine echte Auszeit vom Alltag bekommst. Für viele meiner Klientinnen ist sie längst ein Fixtermin im Kalender geworden.

- 🕒 40 bis 45 Minuten, die ganz dir gehören
- 🕒 30 Tage Zugriff ab Buchung, du wählst Ort und Zeitpunkt selbst
- 🕒 Von überall machbar, am Sofa, im Bett oder sogar im Urlaub
- 🕒 Deine Investition: 30 Euro

Zur aktuellen Monatshypnose

Die aktuelle Monatshypnose findest du auf stressfreileben.at

Über mich



5,0 ★★★★★ 157 Rezensionen ⓘ
Hypnosetherapieservice in Schwechat.

Ich bin Mag. Kristina Albrecht, diplomierte Hypnotiseurin, psychologische Beraterin und ärztlich geprüfte Aromatologin mit Spezialisierung auf Stressmanagement und Burnoutprävention. Ich arbeite ganzheitlich, weil das Zusammenspiel aus Bewusstsein, Unterbewusstsein und Körper für mich das Entscheidende ist.

In meiner Praxis in Mannswörth bei Wien und auf meiner Online-Plattform begleite ich Menschen, die ihr Nervensystem regenerieren, Gewohnheiten verändern und sich in ihrem Alltag wieder wohlfühlen möchten.

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

Echte Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt. Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten.

*Alles Liebe,
Kristina*