

Panikattacken stoppen

Das Angstfrei-Programm

Adelheid Ruppelt

info@hypnose-privatpraxis.de

www.hypnose-privatpraxis.de



Hinweise zur Anwendung der Hypnose

Diese Hypnose ist eine speziell entwickelte Anwendung zum Stoppen von Panikattacken.

Sie richtet sich an Menschen im Alter von 13 bis 99+ Jahren und wurde dafür konzipiert, innere Prozesse anzustoßen, die tief im Unterbewusstsein verankert sind. Die Hypnose nutzt bewährte hypnotherapeutische Elemente, um den Zugang zu inneren Ressourcen zu erleichtern und Veränderungen auf einer tiefen Ebene zu ermöglichen.

Ein zentrales Merkmal dieser Hypnose ist der gezielte Einsatz von Verwirrungstechniken. An bestimmten Stellen werden Worte bewusst nicht vollständig klar artikuliert. Diese Methode ist Absicht und dient dazu, das bewusste Denken zu lockern, damit sich das Tor zum Unterbewusstsein leichter öffnet. Auf diese Weise entsteht Raum für neue innere Reaktionsmuster, die Panikreaktionen regulieren können.

Diese Hypnose unterscheidet sich bewusst von vielen frei verfügbaren Texten und Audios. Sie wurde professionell konzipiert, sorgfältig strukturiert und mit hypnotherapeutischen Wirkmechanismen versehen, die präzise aufeinander abgestimmt sind. Die Kombination aus sprachlicher Führung, gezielten Verwirrungselementen und tiefenentspannenden Sequenzen schafft ein Premium-Profil, das weit über einfache Entspannungsaufnahmen hinausgeht.

Die Begründung dafür liegt in der methodischen Tiefe: Jede Formulierung, jede Pause und jede akustische Gestaltung sind darauf ausgerichtet, das Unterbewusstsein optimal zu erreichen und nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

Diese Hypnose hat eine Gesamtlänge von 20 Minuten und entfaltet ihre Wirkung besonders gut, wenn sie regelmäßig und wiederholt gehört wird. Durch die Wiederholung vertiefen sich die inneren Prozesse und das Unterbewusstsein erhält die Möglichkeit, neue Reaktionsmuster dauerhaft zu verankern.

- Die Hypnose sollte immer im Sitzen durchgeführt werden.
- Ein aufrechter, bequemer Sitz unterstützt Wachheit, Aufmerksamkeit und gleichzeitig eine angenehme Entspannung.
- Während der gesamten Hypnose wach bleiben.
- Das bewusste Erleben ist wichtig, damit alle inneren Schritte klar wahrgenommen und aktiv mitgegangen werden können.
- Die Hypnose nur in ungestörter Umgebung anhören.
- Störungen sollten vermieden werden und es sollte ausreichend Zeit für eine ruhige Anwendung eingeplant werden.
- Nicht während Tätigkeiten anhören, die Aufmerksamkeit erfordern. Zum Beispiel nicht beim Autofahren, im Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen.