

HypnoTherapie 4-ICHs



Unser Selbst besteht aus vielen 'Teilen' oder eben ICHs, davon abgeleitet im englischen die 'Parts-Therapy'.

Diese können in der HypnoTherapie einzeln oder auch in Gruppen angesprochen werden. Dabei zeigt sich, dass solche Teile je nach Fragestellung in unserem Leben miteinander oder vermeintlich auch gegeneinander arbeiten. Vermeintlich!

Jeder Teil für sich ist grundsätzlich bestrebt, für uns das Beste zu geben und uns zu beschützen, nur vermögen wir das nicht immer zu erkennen, laufen die Bestreben aller Teile nicht synchron, ist das Bestreben eines Teils zu unserem Besten überholt, da z.B. aus der Kindheit stammend oder nicht abgestimmt auf die Erkenntnisse oder Anforderungen unserer modernen Welt.

Unabhängig davon beeinflussen sie unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln basierend auf den Emotionen und Lektionen, die sie zu einem gegebenen Zeitpunkt in unserem Unterbewusstsein abgespeichert haben in der Kindheit oder auch früher.

4-ICHs ist eine faszinierende HypnoTherapie Reise, zu deinen grundlegenden vier ICHs, dem **physischen ICH**, **intellektuellen ICH**, **emotionalen ICH** und **spirituellen ICH**. Es gibt viele mehr und wir dürfen diesen auch immer mal wieder begegnen auf Reisen ins eigene Innere. Diese Reise ermöglicht dir, dich und dein Verhalten kennenzulernen und zu verstehen, insbesondere auch eigene (Re-)Aktionen, die dein Leben immer wieder zeichnen, du aber schlicht nicht verstehen kannst und dich auch unfähig fühlst, sie einfach 'abzulegen', auch wenn du das so gerne möchtest.

Dank einfacher Fragen in Trance erfährst du vieles über dich und dein Verhalten und einmal verstanden, kannst du es auch ändern, wenn du denn möchtest!

Etwa

- Wie fühlt sich dein emotionales ICH – verängstigt, ausgelassen, übergangen?
- Was braucht dein intellektuelles ICH – Anerkennung, eine grüne Wiese zum Austoben, weniger Stress?

Diese Reise zu deinen 4-ICHs eignet sich auch bestens als allererste Reise. Sie zeigt dir, wie es sich anfühlt in Trance zu reisen, welche Sinne bei dir typischerweise dominieren bei deinen Reiseerlebnissen – siehst du, hörst du, riechst du, schmeckst du oder spürst du? Meist sind es mehrere Sinne, meist nicht alle gleichzeitig und nicht gleich ausgeprägt.