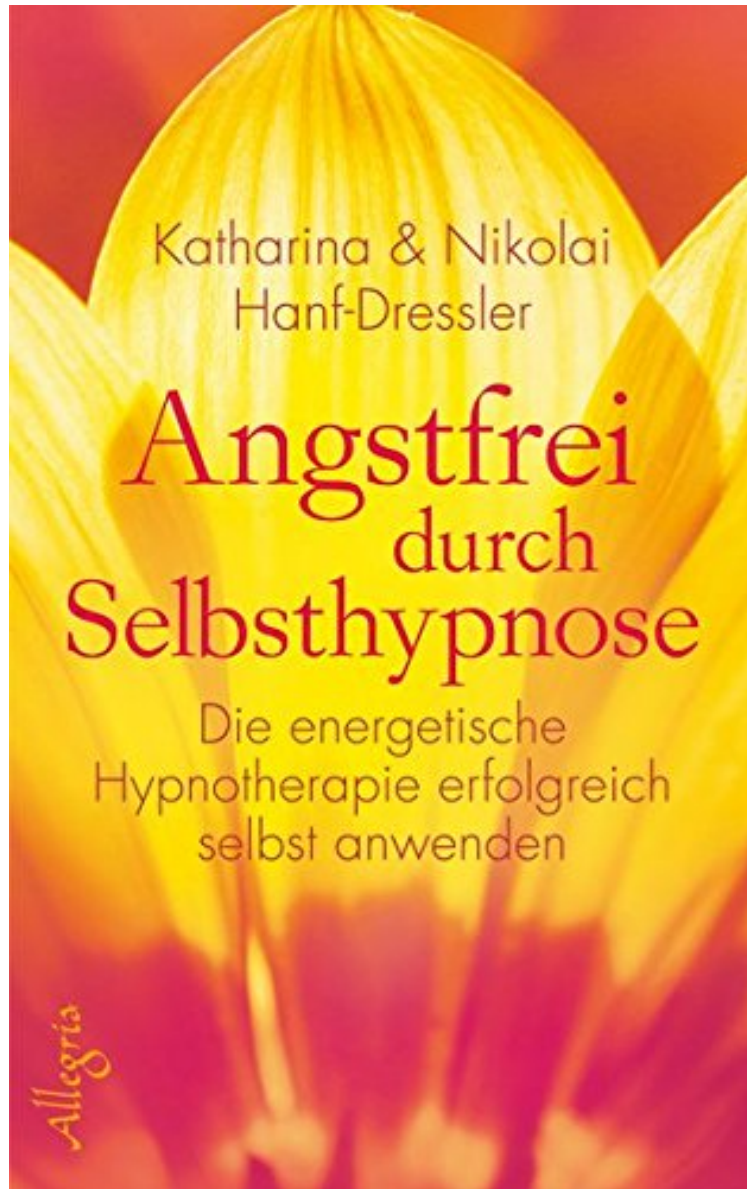


[Library ebook] Angstfrei durch Selbsthypnose: Die Hypnos-Methode erfolgreich selbst anwenden

Angstfrei durch Selbsthypnose: Die Hypnos-Methode erfolgreich selbst anwenden

Von Katharina Hanf-Dressler, Nikolai Hanf-Dressler

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #216088 in BcherVerffentlicht am: 2014-07-11Einband: Broschiert320
Seiten | File size: 48.Mb

Von Katharina Hanf-Dressler, Nikolai Hanf-Dressler : **Angstfrei durch Selbsthypnose: Die Hypnos-Methode erfolgreich selbst anwenden** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei durch Selbsthypnose: Die Hypnos-Methode erfolgreich selbst anwenden:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr empfehlenswert bei Angst und Menschen, die Blockaden loswerden möchten
Von GRNDEPILOT
Das Buch Angstfrei durch Selbsthypnose ist aktuell eines der besten Bücher zum Thema Selbstmanagement bei Angst. Die beiden Therapeuten Katharina und Nikolai Hanf-Dressler beschreiben verständlich und praktikabel in der Anwendung eine ausführliche Anleitung zur Befreiung von Angst. Da die Überwindung von Angst immer ein Prozess ist, geben hier die beiden Hypnose-Experten dem Leser einen tollen Leitfaden zur eigenen, dauerhaften Anwendung an die Hand. Mit anschaulichen Beispielen und verständlichen Hintergrundinformationen kann ich dieses Buch jedem empfehlen, der unter Angst leidet oder die unglaublichen Möglichkeiten der Selbsthypnose in Kombination mit den geeigneten Coaching-Techniken kennenlernen und nutzen möchte. Die beiliegende CD ist eine gute und nützliche Ergänzung. Fazit: ein Buch, das ich Klienten meiner Coaching-Praxis empfehlen würde.
7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich mal was was hilft!!!
Von christiane S.
Ich bin sehr begeistert. Bei anderen Büchern über dieses Thema bekommt man immer die Erkenntnisse präsentiert und freut sich über den Wiedererkennungseffekt. Aber lange hält das meist nicht an. Hier werden einem Techniken an die Hand gegeben mit denen man in konkreten Situationen ohne viel Aufwand Hilfe bekommt und selbst etwas tun kann. Meines Erachtens sind nur Bücher gut die wirklich helfen. Dieses hier ist aussergewöhnlich und ich bedanke mich dafür. Ich arbeite seit 5 Wochen damit
5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. echte Hilfe auf dem grossen Markt
Von -Kunde
Ich habe noch fast keine Bewertung mit 5 Sternen geschrieben. Dieses Buch so finde ich und vor allem die CD dazu sind das Beste was es auf dem Selbsthilfe Markt gibt. Sehr hohe Qualität mit viel Wissen und Erfahrung wird vermittelt. Und das Wichtigste es hilft! Nicht nur bei Angst sondern auch bei Stress und wenig Selbstvertrauen. Das Einzige was mich stört sind die fehlenden Quellenangaben für Techniken von Gary Keen, EFT usw. Oft wird vermittelt die Autoren hätten das erfunden was natürlich nicht stimmt. Nichts ist neu aber gut zusammengetragen und vermittelt. Mit der CD sehr schnell zu lernen. Top! Danke

Kurzbeschreibung
Über 50% der Deutschen leiden vorübergehend oder ihr ganzes Leben an Panikattacken und Phobien. Eine schnelle und sehr effiziente Behandlungsmethode ist die Hypnose. Darauf aufbauend haben die Autoren die ganzheitliche Hypnos-Methode entwickelt, die Energetische Hypnose-Therapie, die auf hypnotherapeutischen sowie energetischen Verfahren beruht. Lernen Sie die verschiedenen Formen und Ursachen für Ängste und Phobien kennen. In zahlreichen Übungen und unterstützt durch die hochwirksame Hypnose-CD nehmen Sie sich Schritt für Schritt der Auflösung Ihrer Angst. Erfahren Sie, welche Techniken Ihnen helfen und wie Sie diese in Ihrem Alltag anwenden können. Die praxisbezogenen Beispiele illustrieren die Methode der Behandlung und geben Ihnen immer wieder Mut zum Weitermachen.
Klappentext
Nie hatte ich gedacht, dass es eine so einfache und schnell zu erlernende Methode gibt, die meine Ängste in so kurzer Zeit zum Verschwinden brachte. Susanne B., Patientin
Anschaulich und praxisorientiert vermitteln die Autoren dem Leser die drei Grundprinzipien der von ihnen entwickelten Hypnos-Methode: das Erkennen und effektive Behandeln der Angst durch gezielte Übungen und Techniken, das achtsame Vorbeugen der Angst durch einen bewussten Lebenswandel, das gezielte Einsetzen hilfreicher Methoden für den Notfall. Entdecken Sie, welche der erlernten Techniken besonders effektiv bei einzelnen Angstströmungen eingesetzt werden und wie Sie die verschiedenen Übungen mühelos in Ihr Leben integrieren können. Die zusammengestellten Spickzettel für die Tasche helfen Ihnen dabei. Seien Sie bereit für ein angstfreies Leben!
Buchrückseite
Freuen Sie sich auf Aha-Effekte, Lösungen und innere Verwandlungen! Freuen Sie sich auf Neues und Verlorengegläubtes! Katharina Nikolai Hanf-Dressler
Die Energetische Hypnose-Therapie ist eine ganzheitliche Methode, die von den Autoren selbst entwickelt wurde und seit vielen Jahren erfolgreich in ihrer Praxis zur Behandlung von Panikattacken und Phobien angewendet wird. Lernen Sie die verschiedenen Formen und Ursachen für Ängste und Phobien kennen. In zahlreichen Übungen und unterstützt durch die hochwirksame Hypnose-CD nehmen Sie sich Schritt für Schritt der Auflösung Ihrer Angst. Erfahren Sie, welche Techniken Ihnen helfen und wie Sie diese in Ihrem Alltag anwenden können. Die praxisbezogenen Beispiele illustrieren die Methode der Behandlung und geben Ihnen immer wieder Mut zum Weitermachen.