Exklusiv für Ihre EOS-Kamera.

100% CANON

1 AUSGABE GRATIS LESEN

Aktionscode: CF14NKL01

Erhältlich im App Store

Bestellung unter:

(02225) 7085 331

www.canonfoto-magazin.de/abo

Jetzt für ihr iPad und iPhone im DigitalPhoto-Kiosk

falkemedia

Mehr Lebensqualität dank Hypnose!

Allergien, Schmerzen, Rauchen, Übergewicht – damit ist 2014 Schluss! Heilpraktiker Joachim Käutner von **Heil Hypnose Kiel** hilft Betroffenen, diesen Wunsch wahr werden zu lassen: mit Entspannungstechniken und einer Hypnosetherapie, bei der sich der Patient an alles erinnern kann, geht er Erkrankungen auf den Grund. „Man muss nicht die Symptome, sondern die Ursache behandeln", sagt der zertifizierte Hypnose Coach. Der Behandlung, bei der Käutner Wert auf eine Wohlfühlatmosphäre legt, geht ein ausführliches Erstgespräch voraus. Anhand dessen erstellt er ein individuelles Behandlungskonzept. So können in wenigen Sitzungen große Fortschritte erzielt werden. Auch Lernschwächen, Ängste, Traumata und Sexualstörungen können so behandelt werden. Steigern Sie Ihre Lebensqualität! Infos unter Tel.: (0431) 32 90 37 36 und www.heil-hypnose-kiel.de.

Joachim Käutner, Heilpraktiker und zertifizierter Hypnose Coach

Auf zu neuen Ufern: neues Jahr – neues Glück!

Im Allgemeinen setzen sich Menschen am Silvesterabend gute Vorsätze für das neue Jahr – häufig sind die dann schon wieder nach einer Woche Schnee von gestern. Woran liegt das eigentlich, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen? Sind wir dann einfach zu schwach? Oder zu undiszipliniert? Oder hat es andere Gründe, wenn wir nicht ankommen?

Ein schön plakatives und banales Beispiel ist das Abnehmen. Wir wollen abnehmen und starten am 1. Januar den 95. Versuch, endlich in Größe 38 zu passen. Ein Grund, warum wir die Diät immer wieder abbrechen, wäre z. B., dass das Ziel nicht attraktiv genug ist. (Wofür quäle ich mich so? So schlimm ist es nun auch wieder nicht!) Ich kann auch feststellen, dass mir die Ressourcen dazu fehlen, weil ich beispielsweise keine Zeit habe, um mich zu bewegen und gesunde Lebensmittel einzukaufen. Es könnte auch sein, dass ich gar nicht weiß, wie ich denn überhaupt richtig abnehme, also dass die Strategie unklar ist.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass ich mich selbst immer wieder blockiere. Die meisten unserer Handlungen werden durch unbewusste Prozesse gesteuert. Solange unser Bewusstsein und unser Unbewusstes die gleichen Ziele haben, ist alles wunderbar. Was ist aber, wenn das unbewusste Erfahrungsmuster Überzeugungen gespeichert hat, die für das Erreichen eines Ziels wenig nützlich oder kontraproduktiv sind? Habe ich hindernde Glaubenssätze wie z. B. „Männer mögen eh keine dünnen Klappergestelle" oder so etwas in der Art? Dann werden wir unser Ziel entweder gar nicht oder nur unbefriedigend erreichen. Es gilt also, diese unbewussten Denkmuster aufzudecken. Dann sind auch tiefgreifende Veränderungen möglich.

Im Januar starten Workshops und offene Abende bei **Life Coach Anja Worm**, Kehdenstraße 2–10, Kiel-Mitte, www.anjaworm.de

Seine Ziele im neuen Jahr umsetzen mit Life Coach Anja Worm