



Vanessa Stowasser, geb. 1967

## Persönlichkeitsentwicklung

### Hypnosecoaching hilft bei vielen Themen

Du hast Kummer durch Trennung oder Verlust eines Dir nahestehenden Menschen oder Tieres?

Du steckst beruflich fest und möchtest endlich eine Veränderung?

Du kannst nur schwer „nein“ sagen und fühlst Dich dadurch immer wieder unwohl?

Du musst eine Entscheidung treffen und bekommst keinen klaren Gedanken?

Du hast das Gefühl, aus alten Verletzungen nicht herauszufinden?

Du fühlst Dich einfach nicht wohl in Deinem Leben und weißt nicht genau, warum?

Du möchtest Dein Unterbewusstsein für einen körperlichen Erholungsprozess mit ins Boot holen?

Deine Beziehung belastet Dich mehr, als dass sie Dir Freude bereitet, aber Du findest keine Lösung?

Dich lähmen manchmal (unnötige) Sorgen und Zweifel?

**Bei diesen und anderen Themen kann ein qualifiziertes Herangehen schnell Klarheit, Veränderung und Verbesserung bringen. Ich kombiniere hierbei individuell und erfolgreich die moderne Hypnose mit den Möglichkeiten des klassischen Coaching.**

**Für den Quantensprung in Deinem Leben!**

## Hypnose in der Praxis Quantensprung

Hypnose und Trance bezeichnen einen ganz natürlichen Bewusstseinszustand. Beides hat nichts mit Schlaf zu tun sondern eher mit erhöhter Aufmerksamkeit.

90% unserer alltäglichen Abläufe werden durch unser Unterbewusstsein reguliert. Hypnose gestattet einen direkten Zugang zu unserem Unbewussten, zu unserem „stillen“ Wissen. So lassen sich Sichtweisen und Verhaltensmuster verstehen und wenn gewünscht verändern. Dr. Richard Bandler, einer der Urväter der modernen Hypnose, hat gesagt: „Wenn es unmöglich ist, machen wir es eben hypnotisch.“ Das trifft es!

Als erfahrene und gut ausgebildete *Hypnotiseurin, Coach und Rückführungsleiterin* arbeite ich seit vielen Jahren mit Menschen respektvoll an Emotionen, Problemen, Verhaltensweisen und Blockaden. Auch das Wissen aus meiner *Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie* lasse ich in die Arbeit einfließen.

Einen Blick in Deine innere Landkarte zu werfen und sie wenn gewünscht zu verändern - dabei helfe ich Dir gerne. Lass Dich von Dir selbst überraschen und gestalte Dein Leben, wie Du es willst!

## Quantensprung Hypnose - Coaching

Vanessa Stowasser  
Seestraße 85

21514 Güster (bei Trittau/Mölln)  
Telefon 04158 - 890 68 22

[www.quantensprung-hypnose.de](http://www.quantensprung-hypnose.de)

# Quantensprung HYPNOSE



erfolgreich  
entspannend  
erstaunlich  
verändernd  
wirksam  
schnell  
einfach  
direkt



# www. QUANTENSPRUNG - HYPNOSE . DE

## Körpergewicht und Essverhalten optimal?

### Abnehmen mit Leichtigkeit

Die wichtigsten Informationen, die der Körper benötigt, um das Idealgewicht zu finden, sind im Unterbewusstsein abgespeichert. Und genau da setzt die hypnotische Gewichtsveränderung an.

Durch die Hypnose hast Du viele Vorteile:

- keine quälenden Heißhungerattacken mehr
- leichte Umstellung auf gesunde Ernährung
- gesunder Appetit und gesundes Sättigungsgefühl können wieder wahrgenommen werden
- wenn nötig, kümmern wir uns auch um den Auslöser Deines Gewichtsproblems.

*Dein Gehirn lernt, neue Verhaltensmuster zu entwickeln, die Dir helfen*

- gesund zu leben (Körper-Geist-Seele)
- Dich mit Dir und Deinem Körper wohl zu fühlen und
- ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

**Bitte plane zwei Intensiv-Sitzungen à ca. 2 Std. ein.  
Ggf. macht auch weiteres, zielführendes Hypno-Coaching Sinn.**

## Nichtraucher sein und bleiben

**Die Wirksamkeit von Hypnose ist inzwischen durch zahlreiche internationale Studien bewiesen.**

Mit dem Rauchen aufhören wolltest Du vielleicht schon oft. Der Wunsch ist da, der Wille wird aber immer wieder unterlaufen, weil das Unterbewusstsein noch nicht mitspielt. Aber durch Hypnose bleibst Du hochmotiviert, ein freieres Leben als Nichtraucher zu leben.

Wie das geht? Du rauchst Deine letzte Zigarette und dann beginnen wir mit der gemeinsamen Arbeit. Durch mein effektives Hypnosecoaching holen wir innerhalb von 1-3 Sitzungen Dein Unterbewusstsein mit ins Boot. Wir erarbeiten Strategien zum „Nichtraucherbleiben“ und verankern sie tief als neues Handlungsmuster im Unbewussten.

**Nichtraucher bist Du bereits mit der ersten Sitzung.**

**In 1-2 weiteren Sitzungen vertiefen wir die Motivation für Dein neues, freies, gesünderes Leben.**



## Burnout

**Mangelnde berufliche und persönliche Anerkennung trotz großer Aufopferung, permanente Frustration, übersteigerte Erwartungen an die eigenen Leistungen, das Nichterreichen eines Zieles und zeitliche sowie physische Überbelastung kennzeichnen die typische Lebenssituation des Burnout-Betroffenen.**

Jeder dritte Deutsche leidet nach einer aktuellen Umfrage an Stress und Stressproblematiken.

Mit Hypnosecoaching kann dieser gesundheitsschädigende Zustand langanhaltend überwunden werden.

Durch regenerierende und aufbauende Hypnose-Sitzungen lernst Du, Deinen Alltag gelassener zu meistern und Dein Selbstwertgefühl nachhaltig zu verbessern.

So kannst Du nicht nur die aktuelle Problematik lindern, sondern lernst auch durch Achtsamkeit einen neuen, gesünderen Umgang mit Dir und Deinen Bedürfnissen.

Generell gilt: Je zeitiger die Warnsignale erkannt werden, desto unproblematischer die erfolgreiche Auflösung der Stresssymptome.

**Die Begleitung bei Burnout-Problematiken erfolgt über 1-3 Monate im individuellen Rhythmus.**