

Institut - I2KuB - Newsletter 04/03 - Life-Akademie

www.i2kub.de

Hypnose-Coaching - Projekt Lebensqualität - Initiative Zeitautonomie

Persönliches Hypnose-Coaching - ruhiger entspannter klarer

Raucherentwöhnung: Für alle, die schon öfter vergeblich versucht haben, das Laster zu beenden, aber natürlich auch für "Ersttäter", ist Hypnose eine geniale Lösung. Hypnose bietet die Möglichkeit, das Rauchen, ohne den sonst üblichen Entzugserscheinungen, dauerhaft zu beenden. Für manche Personen wird es bereits nach einer einzigen Hypnosesitzung das Ende mit dem Glimmstengel bedeuten, andere benötigen mehrere Sitzungen. Die Erfolgsquote ist auf jeden Fall sehr hoch!

Abnehmen: Wer schon die "tausendste" Diät erfolglos oder mit Jojo-Effekt getestet hat, der weiß, wie schwer es ist, dauerhaft sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten. Mittels dauerhafter Umstellung der Essgewohnheiten durch Hypnose und der Suggestion, einen leichten Ausgleichssport zu betreiben, macht Abnehmen sogar Spaß! Gesundes Abnehmen mit Hypnose - für viele kein Problem!

Selbstbewusstsein steigern: Ein Thema, das mit Hypnose hervorragend behandelt werden kann. Wer selbstbewusst ist, hat mehr Erfolg im Leben. Die Lebensqualität steigt immens.

Prüfungsängste: Viele kennen es: Man lernt und lernt und bei der Prüfung ist der Kopf plötzlich leer. Unter Prüfungsangst leiden viele Menschen. Mit Hypnose kann hier bestens geholfen werden.

Flug- und Reiseangst: Fliegen ist eines der sichersten Fortbewegungsmittel überhaupt. Reisen ist wunderbar und erweitert den eigenen Horizont. Trotzdem gibt es viele Menschen, die unter unbestimmten Ängsten leiden, sobald sie ein Flugzeug besteigen sollen oder eine größere Reise beginnen. Hypnose ist zur Bewältigung dieser Unannehmlichkeiten besonders gut geeignet. Sehr schnell und effektiv kann hier dauerhaft geholfen werden.

Entspannung & Stressabbau: Mittels Hypnose tritt sehr schnell ein extremer Entspannungszustand ein. Allein das ist ein Grund, Hypnose als **das** Mittel für Entspannung und Stressabbau anzusehen.

Sexuelle Probleme: Viele sexuellen Probleme beginnen im Kopf. Wo also sollte man hier am ehesten ansetzen? Natürlich - ebenfalls psychisch. Mit Hypnose können viele sexuelle Probleme schnell und effektiv gelöst werden. Die Potenz kann gesteigert werden, ja sogar auch Bruststraffung ist möglich.

Leistungssteigerung in Schule und Beruf: Natürlich ist es auch möglich, Kindern und Jugendlichen mit positiven Suggestionen den Spaß und Elan in der Schule zu geben, oder berufstätigen Menschen Freude an der Arbeit zu bereiten. Hypnose ist hier keineswegs "Mit Kanonen auf Spatzen schießen". Im Gegenteil. Warum umständlich, wenn es doch so einfach auch geht!

Phobien und Ängste: Mit Hypnose wird Ihnen nachhaltig geholfen

Fragen zur Hypnose

Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?

Mit der Hypnose können durch das Unterbewusstsein sämtliche organischen Vorgänge beim Menschen beeinflusst werden. Die Hypnose zeigt dabei gegenüber der Einnahme von Medikamenten keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen.

Körper, Geist und Seele - eine Einheit

Diese Einheit wird besonders bei Angstzuständen deutlich: Jedes Angstgefühl löst automatisch körperliche Reaktionen, Herzklopfen, Schweiß, Durchfall, Erbrechen u.a. aus. Vielfach sind Krankheiten Hinweise auf seelische Belastungen, die dem Leidenden nicht bewusst sind.

Was ist das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist im hypnotischen Zustand besonders gut anzusprechen. Durch seine ständige Bestrebung suggestive Anweisungen auszuführen, ist es bereit etwaige Fehlsteuerungen oder Fehlhaltungen, zu korrigieren.

Wie ist der Hypnosezustand?

Die Fachleute verstehen unter Hypnose einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem der Hypnotisierte weder schläft noch bewusstlos und somit auch keineswegs willenlos ist.

Wacht man aus der Hypnose auch wieder auf?

Auch ohne Zutun durch den Hypnosecoach würde die Hypnose von selbst in den normalen Wachzustand überleiten. In jedem Fall muss eine Hypnose von einem geschulten Hypnosecoach durchgeführt werden.

Wie geht die Hypnose vor sich?

Nach einer gemeinsamen Besprechung legen Sie sich bequem auf die Hypnoseliege und der Hypnosecoach leitet die Hypnose ein. Wenn Ihre Augen dann geschlossen sind, spricht der Hypnosecoach weiter zu Ihnen und Sie werden spüren, wie sich der angenehme Ruhezustand, in dem Sie sich befinden, immer mehr ausbreitet und wie schließlich auch alle anderen Suggestionen ganz nach Ihrem eigenen Wunsch und Willen eintreffen. Sie erhalten nun die hilfreichen Suggestionen, die für die Behebung Ihrer Beschwerden oder Probleme erforderlich sind. Am Schluss der Hypnose wird der Hypnosecoach sie wieder aus dem hypnotischen Zustand zurückholen. Sie öffnen die Augen und fühlen sich ruhig, wohl und entspannt.

Wie lange dauert ein Hypnosecoaching und was kostet das?

Bei der ersten Begegnung sollten Sie 3 Stunden Zeit mitbringen, da wir uns zunächst kennen lernen und alle Einzelheiten des Ablaufes detailliert besprechen werden. Um einen dauerhaften und nachhaltigen Erfolg zu ermöglichen müssen insgesamt 5-6 weitere Sitzungen (dann nur noch ca. 2 Stunden Dauer) durchgeführt werden.

Die Gebühr für die erste Sitzung beträgt 180 € für alle weiteren Sitzungen 120 € (d.h. 60 €/Stunde).

Hypnose-Seminar: Spirituelle Erfahrungen

Voraussetzungen:

Dieses Seminar ist auf max. 6 Personen begrenzt und ein bei mir durchgeführtes persönliches Hypnose-Coaching ist Voraussetzung zur Teilnahme. Damit ist sicher gestellt, dass Sie mit den Techniken und Stadien der Hypnose bereits vertraut sind und ich weiß, ob Sie die erforderlichen Voraussetzungen mitbringen.

Aktivieren des 6. Sinn

Sie haben manchmal Vorahnungen? Passiert es öfters, dass Sie sich besser auf Ihr Gefühl verlassen hätten? Haben Sie schon einmal etwas geträumt, was hinterher tatsächlich eingetroffen ist? Sie haben schon einmal Dinge erlebt, wo sie sicher sind, dass Sie das schon mal erlebt haben (déjà vu). Mit Hilfe von entsprechenden Suggestionen werden Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und Sie werden lernen mit den Fähigkeiten umzugehen.

Altersregression & -progression - das Zurück- oder Vorführen in der Zeit.

Bei der Altersregression ist es möglich, erlebte Situationen aus dem Leben wieder erleben zu lassen. Hierbei kann es auch zu einer extrem erhöhten Gedächtnisleitung kommen. Das liegt darin begründet, dass wir bei der Regression unter Hypnose den direkten Kontakt zum Unterbewusstsein haben und damit den Zugang zu allen Erlebnissen, die der Proband bewusst und unbewusst erlebt hat. Die Erinnerung geht hierbei zurück bis zur Geburt - und - darüber hinaus in frühere Leben, bzw. Existenzen.

Die Praxis mit der Altersprogression hat gezeigt, dass es mit geeigneten Personen sehr wohl möglich ist, echte Präkognition hervorzurufen. Gute Ergebnisse ergaben sich mit Vorhersagen der persönlichen Zukunft des Probanden und dessen Umfelds, auch wenn die Auskünfte zunächst völlig abwegig erschienen

Astralreisen:

Es gibt grundsätzlich zwei Variationen von außerkörperlichen Erlebnissen. Manche Menschen berichteten davon, dass sie zunächst ihren Körper liegen sahen. Sie konnten sich dann bewusst davon entfernen und innerhalb der physischen, für uns realen Welt, umherreisen

Eine andere Variante von "Out of Body Experience", wie es auch oft genannt wird, sind Reisen in den astralen Ebenen. Die astrale Welt, oder besser gesagt die astralen Welten existieren parallel zur physischen Ebene. Oft werden die astralen Ebenen mit dem Geisterreich oder dem Aufenthaltsort der Verstorbenen gleichgesetzt.

Projekt Lebensqualität

Lebensqualität - der individuelle Leitwert der Zukunft:

Bei Lebensqualität geht es um alle wichtigen Lebensbereiche: Von Raum bis Zeit, von Tätigkeit bis Muße, von Gesundheit bis Liebe. Und: Lebensqualität bedeutet nicht nur Optimierung jedes einzelnen Lebensbereiches, sondern auch einen harmonischen Ausgleich zwischen Ihnen.

Lebensqualität lässt sich nur individuell definieren, leben und spüren. Die Verantwortung für die eigene Lebensqualität liegt mindestens zur Hälfte, wenn nicht deutlich mehr, bei einem selbst. Lebensqualität ist also eng mit persönlicher Freiheit gekoppelt - und damit auch mit Eigenverantwortung.

Lebensqualität ist lernbar:

Werden Sie Ihr eigener Lebensgestalter. Erleben Sie das Leben als lebendigen Organismus; Bestimmen Sie Ziele und Wege selbst für ein Leben in Freiheit und Eigenverantwortung.

Es geht nicht mehr um die so viel beworbene Selbstverwirklichung, die ultimative Aufforderung, tief in sich selbst nach dem ureigenen Wesenskern zu graben und diesen dann - Teufel komm raus - zu verwirklichen. Als ob dieses Selbst, das es zu verwirklichen gälte, sich nicht seinerseits stetig wandelte und sich damit jeder Selbstverwirklichungstendenz permanent entzöge sondern

SIE ERLEBEN DIE TRANSFORMATION DER SELBSTVERWIRKLICHUNG IN DIE EIGENVERANTWORTLICHE GESTALTUNG DER EIGENEN LEBENSQUALITÄT.

Lebensqualität

ist vieldimensional.

betrifft zunächst das eigene Wohlbefinden, körperlich, aber noch deutlicher seelisch. ist den passenden Ort im Raum und Gleichgewicht zwischen Bewegung und Stillstand zu finden.

ist die stimmige Balance zwischen Arbeit und sonstigem Leben: „WORK-LIFE BALANCE“.

ist sein Leben nach seinen Eignungen, Fähigkeiten und Werten zu gestalten und dabei seiner eigenen Wirklichkeit treu zu bleiben.

ist eng mit der Sinnfrage gekoppelt, d.h. Lebensqualität braucht Lebenssinn.

ist dynamisch, d.h. Entwicklung, Wissen, Wandel, Evolution, Reifung gehören zur Lebensqualität.

ist nicht Isolation. Es braucht dazu einen Kreis von Lieben, also eingebettet sein im sozialen Raum.

ist kaum abhängig von den eigenen Konsum - Möglichkeiten

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie an einer individuellen Beratung und personal Coaching zur Verbesserung Ihrer eigenen Lebensqualität interessiert sind.

Netzwerk Projekt Lebensqualität

Zielsetzung ist

ein Netzwerk von Qualifikationen und Angeboten aufbauen, um Menschen und uns selbst umfassend zu unterstützen, um die Lebensqualität zu verbessern und um Dienstleistungen regional zu erweitern.

Folgende Werte und Angebote gehören dazu:

Wohlbefinden (seelisch und körperlich): Hier sind nicht nur die ganzen Gesundheitsmärkte aktiv (Alternativmedizin), sondern auch der ganze klassische Wellness-Markt.

Wissen vermehren ist eine zentrale Dimension von Lebensqualität: Hierzu gehören Angebote von (Weiter-)Bildung, Große Teile der Medien, incl. Internet, sowie Forschungsinstitute und Berater.

Zeit-Autonomie: Alle Angebote, die ungeliebte und Zeit raubende Tätigkeiten abnimmt, z.B.: Steuererklärungen ausfüllen, Wohnungsputz, Hecken schneiden, Babysitten, etc....

Lebenskunst und Selbstklärung, Sinnggebung: Angebote aus Kunst und Kultur, Therapeuten und Coaches, Kommunikationstrainer, Alltagsphilosophen, etc.

Stressreduktion, Vereinfachung, Erleichterung: Auf diesem Feld gibt es außer den einschlägigen Wellness-Angeboten noch erstaunlich wenig zu entdecken.

Spaß: Alle Unterhaltungsmärkte

Angenehmes Leben: Schönheit und Ästhetik gehören dazu, aber auch Bequemlichkeit und Gemütlichkeit. Solche Werte sind verbunden etwa mit Bekleidung, Einrichtung, Haus und Garten, Haustieren, etc.

Sicherheit, Verlässlichkeit: z.B. spezialisierte Sicherheits-Dienstleistungen

Beziehungsnetze: Unter anderem das Projekt Lebensqualität

Es sind die verschiedensten Kompetenzen gefordert sind, die kaum von Einem alleine abgedeckt werden können, zum anderen kann aber die Verbesserung der Lebensqualität nicht nur durch eines der o.g. Themen erreicht werden, sondern oft sind es ja nicht die einzelnen Themen oder Probleme das Problem sondern die enge Verflechtung von Problemen bzw. Themenstellungen untereinander.

S. Zubhoff beschreibt es in ihrem Buch: The support economy folgendermaßen: „Ein so genannter „DEEP SUPPORT“ als „ADVOCACY“ ist in Zukunft gefordert. Eingebunden in Netzwerke (FEDERATIONS), um der neuen RELATIONSHIP ECONOMY“ gerecht zu werden. Die Quelle aller Wertschöpfung beim Individuum ist dessen wachsender Bedarf nach SUPPORT, ASSISTENCE und ADVOCACY.“

Mit der Informationstechnologie, d.h. dem Internet haben wir die Möglichkeit ein Netz aufzubauen um dem Individuum bei der Realisierung der eigenen wichtigen Werte umfassenden SUPPORT zu geben.

Teilnahme am Projekt Lebensqualität

Das Projekt Lebensqualität ist ein unabhängiger Kooperations- und Interessenverbund.

Wenn Sie in einem der umseitigen Bereiche tätig sind oder tätig werden wollen, und Ihren Kunden und Klienten eine umfassende Beratung bzw. Dienstleistung anbieten wollen, so haben Sie hier die Möglichkeit Mitglied im Projekt Lebensqualität zu werden, um je nach Bedarf und Anforderung mit anderen Mitgliedern zusammenzuarbeiten.

Das Projekt Lebensqualität ist kein Verein oder sonstige Organisation. Es geht um ein Informations- und Erfahrungsaustausch-Netzwerk. Mögliche Zusammenarbeiten zwischen einzelnen Teilnehmern sind immer individuell zwischen den Parteien auszuhandeln und nicht Bestandteil dieses Projektes.

Die Life-Akademie und Institut-I²KuB übernimmt keine Verantwortung für die Angebote und Leistungen der Teilnehmer.

Anfragen an das Projekt-Lebensqualität die in ihr Themengebiet und falls erforderlich in Ihre Region fallen, werden umgehend an Sie weitergeleitet.

Es gibt einen Passwort geschützten Bereich (www.zeitautonomie.de) in dem die Daten und Links der einzelnen Teilnehmer aufgeführt sind. Für die Inhalte der Link-Seiten sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich!

Weiterhin gibt es einen Chatroom und ein Messageboard um gegenseitig Informationen auszutauschen, Anfragen zu stellen und sich kennen zu lernen und ggf. regionale Gruppen zu bilden.

Um als Teilnehmer aufgenommen zu werden schicken Sie mir bitte die URL Ihrer Webpage aus der alle relevanten Daten über Sie als Person und Ihr Angebot bzw. Dienstleistung zu entnehmen sind oder die genaue Beschreibung ihrer (geplanten) Tätigkeit.

Sie können dazu auf der Kontaktseite den Button Netzwerkteilnahme anklicken, Ihre Daten und in den Bemerkungen ihre Homepageadresse eintragen und dann abschicken.

Um sicher zu stellen, dass nur ernst gemeinte Bewerbungen hier aufgenommen werden und für die Vermittlung von Interessenten, erlaube ich mir einen Unkostenbeitrag von 150,00 € pro Jahr zu erheben (in 2004 kostenlos) Nach Überprüfung der Inhalte und Überweisung des o.g. Betrags sende ich Ihnen Ihr Passwort für den geschützten Bereich zu. (Kontoinformationen sind auf der Anmeldeseite ganz unten zu ersehen: Stichwort: Projekt Lebensqualität).

Ich würde mich freuen Sie bald hier begrüßen zu können und freue mich auf eine kooperative, bereichernde und positive Zusammenarbeit für uns alle.

Initiative Zeitautonomie

Eine Initiative vom Projekt Lebensqualität: Ein freier Zusammenschluss von Anbietern der verschiedensten Dienstleistungen und Produkten, für die individuelle Unterstützung zur Steigerung Ihrer Lebensqualität!

Alles was Ihnen Zeit erspart, Ihnen unangenehm ist, oder Sie nicht das erforderliche Wissen haben, all das übernehmen wir für Sie.

Unsere Angebote umfassen unter anderem:

Einkäufe und Kurierdienste

Interior Design und Service für Partys

Autowaschen, zum TÜV bringen, Putzen, Malerarbeiten, Sperrmüll, leichte Renovierungsarbeiten, ...

Übernahme aller Verkehrs- mit Arbeitsstellen aller Art

Umfassende Betreuung in allen Finanzfragen

Gesamtpakete in den Bereichen Mobilität, Reisen und Tourismus

Ausführung all dessen, was früher das Hauspersonal übernommen hat (Housekeeping)

Umfassende Betreuung des gesamten elektronischen „Fuhrparks“ (Hardware, Software,

Wissensvermittlung, Notfalldienste etc.)

Umfassende Gesundheitsbetreuung (Gesundheits- und Wellness-Coaching, Arzt- und Krankenhauswahl, Rehabilitation, Versicherungsfragen, etc.)

und vieles mehr

Egal welche individuelle Anforderung welches Problem oder Themenstellung Sie haben, sprechen Sie uns an. Durch unsere zahlreichen Mitglieder, Erfahrungen, Wissen, Kompetenz, Motivation und Verantwortung, können wir Ihnen ein individuelles maßgeschneidertes Angebot erstellen.

Befassen Sie sich mit dem, was Ihnen Spaß macht, was Ihnen wertvoll ist, alles Andere übernehmen wir für Sie.

Schicken Sie uns eine e-mail und beschreiben Sie Ihre Wünsche wir melden uns bei Ihnen.

„Time is like a valuable coin, make sure, don't let others spent it for you!“