

Angstfrei arbeiten - kein Mythos, sondern Methode

Angst



gehört für viele Menschen zum Berufsalltag - doch sie zeigt sich oft in verkleideter Form:

als **Perfektionismus**,
Kontrollbedürfnis oder
Rückzug.

Hinter diesen Mustern stehen drei zentrale Grundängste:

nicht zu genügen,
keine Kontrolle zu haben und
allein zu sein.

Genau hier setzen emotionale Intelligenz, Humor und moderne Hypnose gemeinsam an.

Angstfrei arbeiten - kein Mythos, sondern Methode



Humor

ist weit mehr als Unterhaltung:
Er wirkt als **sozialer "Beziehungsöffner"**,
reguliert Stress,
schafft **psychologische Sicherheit** und
ermöglicht **Perspektivwechsel**.

In Kombination mit Hypnose



als Methode fokussierter Aufmerksamkeit lassen sich
festgefahrene **Angstprogramme im Gehirn lösen** und
neue neuronale Netzwerke etablieren,
die Gelassenheit, Zuversicht und innere Verbundenheit
fördern -
Grundlagen für angstfreies und zugleich leistungsfähiges
Arbeiten.

Die GRUNDANGSTE

Die Angst ...



... allein
zu sein

... keine Kontrolle
zu haben



... nicht zu
genügen



resultieren alle aus der URANGST

... nicht verbunden
zu sein



Warum reagieren nicht alle Menschen gleich auf solche Situationen?

Unsere **Wahrnehmung** hat damit zu tun, wie wir die Welt sehen und reagieren.



Und wovon hängt unsere Wahrnehmung ab?

Die hängt davon ab, welche **Prägungen** und **Erfahrungen** wir gespeichert haben, was wir im Verlaufe des Lebens erlebt haben, welche **aktuelle Gefühlslage** wir haben.

Unser Gehirn gleicht bei jeder
neuen Situation und in jeder Sekunde ab:
Habe ich so etwas schon mal erlebt?
Ist das für mich lebensbedrohlich ??



Und wer ist dafür verantwortlich?

Unser **Thalamus**.

"Du ja,
Du nicht!"

Selektion:

Welche Sinneseindrücke
(Sehen, Hören, Tasten)
werden an die Großhirnrinde
weitergeleitet und welche nicht?
Unwichtige Informationen werden
ausgefiltert,
wichtige dürfen passieren.



Tor zum Bewusstsein:

Bestimmt,
was in unserem Bewusstsein landet.

"Wir sind voll"

Schlafmodus:

Während des Schlafs schließt der
Thalamus den Zugang zum Kortex
fast vollständig, damit keine
sensorischen Informationen das
Gehirn im Ruhemodus stören.



Verstärker für Aufmerksamkeit:

Wenn man sich auf ein leises
Geräusch konzentriert, sorgt der
Thalamus dafür, dass genau diese
Information trotz anderer Reize
"durch die Tür" kommt.

Was hat das jetzt mit Hypnose zu tun ?!?

Was ist eigentlich Hypnose?



DELTA

< 4 Hz



0-2 Jahre

TIEF- TRANCE

Somnambulismus

Pos./neg.Halluzination
Anästhesie

THETA

4-7 Hz



2-6 Jahre

MITTLERE TRANCE

Hypotaxie

Amnesie/Hypermnesie
Partielle Anästhesie

ALPHA

8-12 Hz



6-12 Jahre

LEICHTE TRANCE

Somnolenz

Augenlid-/
Armkatalepsie

BETA

13-30 Hz



12 Jahre - Erwachsene

WACH- BEWUSSTSEIN

GAMMA

>30 Hz



MEDITATION

GEHIRNFREQUENZEN UND IHRE MÖGLICHKEITEN



DELTA

< 4 Hz



0-2 Jahre

TIEF- TRANCE

Somnambulismus

Pos./neg.Halluzination
Anästhesie

THETA

4-7 Hz



2-6 Jahre

MITTLERE TRANCE

Hypotaxie

Amnesie/Hypermnesie
Partielle Anästhesie

ALPHA

8-12 Hz



6-12 Jahre

LEICHTE TRANCE

Somnolenz

Augenlid-/
Armkatalepsie

BETA

13-30 Hz



12 Jahre - Erwachsenen

WACH- BEWUSSTSEIN



GAMMA

>30 Hz



MEDITATION

GEHIRNFREQUENZEN UND IHRE MÖGLICHKEITEN



DEHYPNOTISCHE TRANCEHA

< 4 Hz

4-7 Hz

8-12 Hz

Neue Vorstellungen

werden mit ...

**TIEF-
TRANCE**

Somnambulismus

Pos./neg. Halluz.
Anästhesie

...als bessere Erfahrungen

abgespeichert.

**MITTL-
TRANCE**

Hypotaxie

... schöneren Gefühlen

verknüpft und so ...

Augenlid-/
Armkordleptie

GEHIRNFREQUENZEN UND IHRE MÖGLICHKEITEN

BETA

13-30 Hz



12 Jahre - Erwachsen

**WACH-
BEWUSSTSEIN**



GAMMA

> 30 Hz



MEDITATION

Neutrales Gefühl.

Annahme

von dem, was ist .

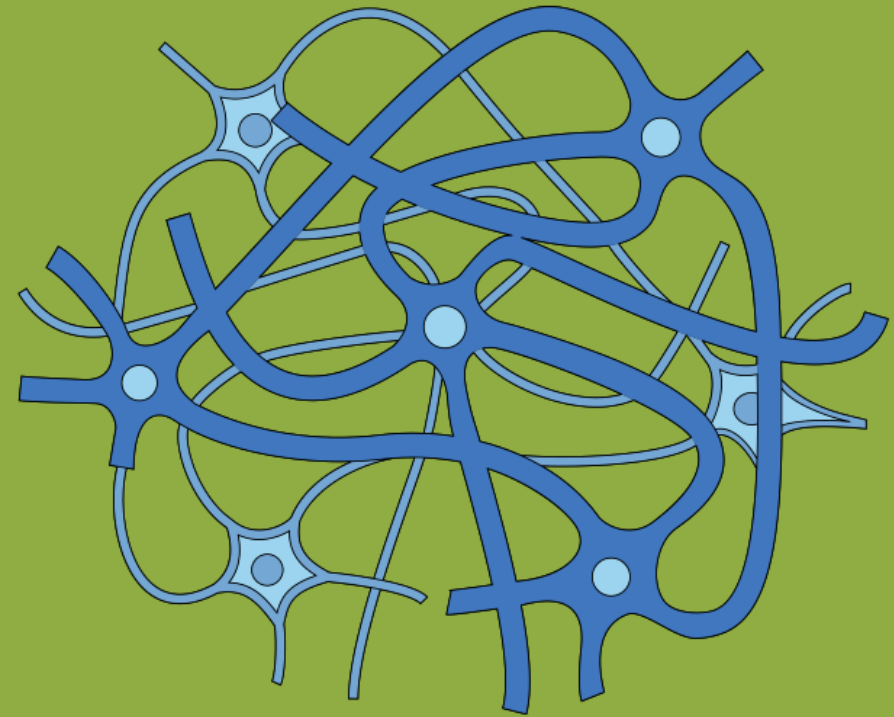
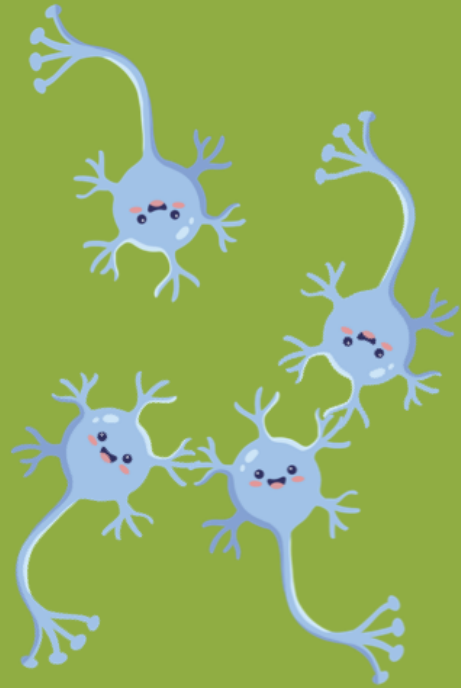


**Wie gelangt man in eine hypnotische Trance
und wie fühlt sich diese an?**

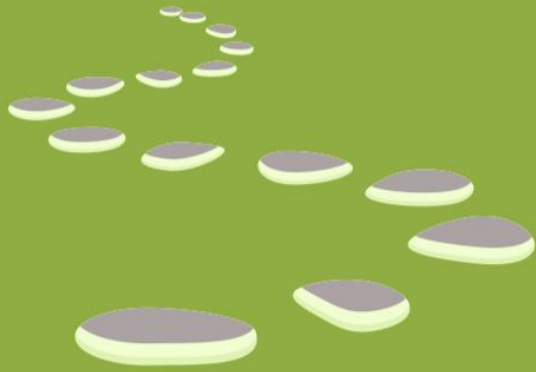


**Was passiert im Gehirn,
wenn man etwas Neues lernen
oder schlechte Gewohnheiten oder Ängste
aus seinem Kopf verbannen möchte ??**





Use it or lose it



Vom Trampelpfad ... über den Weg ... zur (Daten-)Autobahn

Das gelingt nur durch ständiges Gehen/Üben
und Wiederholen!!!



**Wie geht`s jetzt
mit unseren neu verknüpften Ängsten
weiter?**



Die GRUNDANGSTE

Die Angst ...



... allein
zu sein

... keine Kontrolle
zu haben

... nicht zu
genügen



resultieren alle aus der URANGST

... nicht verbunden
zu sein



Stattdessen gelangen wir wieder in die
VERBUNDENHEIT,



ins **VERTRAUEN**
und in die **LIEBE!**



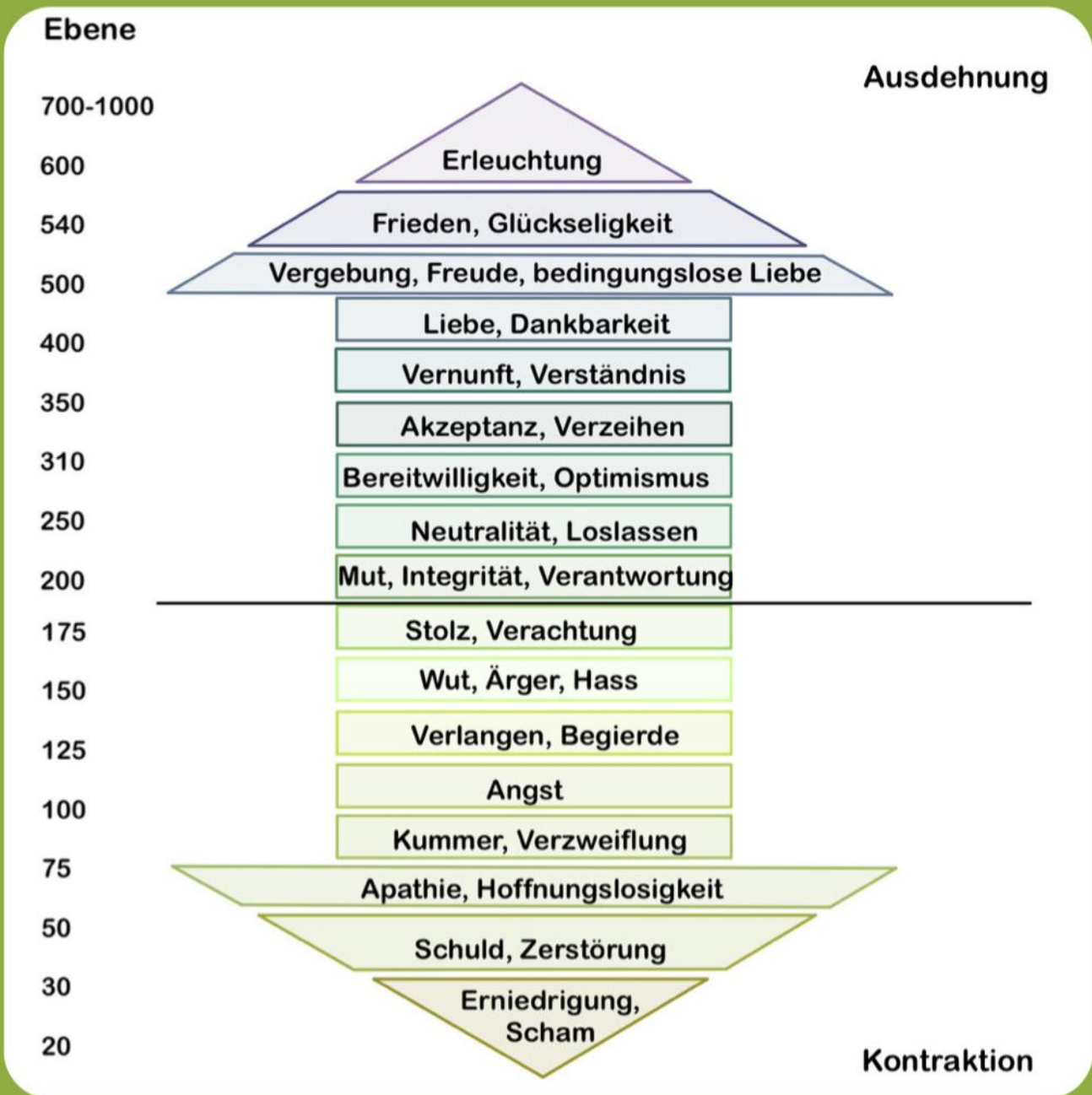
**Ich danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Und:
Bleiben Sie fröhlich!**

Ihre Steffi Schwarz



Die Frequenz der Gefühle



Herzzentrierte Atmung

zur Schaffung von Herzkohärenz

(Synchronisation von Atmung, HRV und Gehirnrythmen)

1. Fokus auf das Herz



2. Reduzierte Atemfrequenz



3. Atme hochschwingende Gefühle in Dein Herz

Erst Entspannung,
dann Dankbarkeit, Liebe,
Mitgefühl, Frieden ...

