



Mentaltraining & Hypnose für Jugendliche

Dein Wegweiser: Was dich erwartet und wie wir starten

Hallo! Schön, dass du dich darauf einlässt, neue Wege für deinen Kopf auszuprobieren. Dieser Leitfaden hilft dir und deinen Eltern, euch optimal auf unseren ersten Termin in Heubach vorzubereiten.

1. Du bist der Regisseur

In der Hypnose passiert nichts gegen deinen Willen. Es ist kein „Ausgeliefertsein“, sondern ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit. Stell es dir vor wie einen „Deep Work“-Modus beim Zocken oder Sport: Du bist voll konzentriert, kriegst alles mit, aber dein Fokus liegt ganz bei dir.

2. Kein „Seelen-Striptease“

Viele denken, sie müssten in der Hypnose ihre tiefsten Geheimnisse verraten. Das stimmt nicht. Wir arbeiten lösungsorientiert. Du entscheidest selbst, was du erzählen möchtest und woran wir arbeiten.

3. Das Ziel: Dein persönliches Upgrade

Überleg dir vor dem ersten Termin kurz: Was nervt dich am meisten? Und wie wäre es, wenn dieses Problem morgen einfach weg wäre? Du musst keine perfekte Analyse mitbringen – ein Gefühl oder ein Wunsch reicht völlig aus.

4. Rahmenbedingungen

- Komm in Kleidung, in der du dich wohlfühlst.
 - Wir unterhalten uns erst mal ganz entspannt und schauen, ob die Chemie stimmt.
 - Du entscheidest nach dem ersten Treffen selbst, ob du weitermachen willst.
-

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und mit dir an deinem „Mindset“ zu arbeiten!

Bärbel Reeh

Lothringer Straße 11 | 73540 Heubach