

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Dem Schatten begegnen mit Miguel Gahn

Für die Teilnahme werden Kenntnisse der Hypnose vorausgesetzt. Wir arbeiten mit der „strukturierten Hypnose“. Falls Sie dieses Modell nicht kennen, informieren Sie uns.  
[aktuelle Termine unter www.hypnose-akademie.de](http://www.hypnose-akademie.de)

### Gesunder Umgang mit leidvollen Erfahrungen

Ein gesunder Umgang mit leidvollen Erfahrungen und Gefühlen erweist sich in der Praxis immer wieder als Herausforderung: häufig werden diese abgelehnt und landen in der Versenkung. Von dort aus wirken sie wie ein unsichtbarer Hemmschuh auf dem Weg zur Lösung.

In diesem Seminar werden vier verschiedene Techniken und deren praktische Anwendung vermittelt - im therapeutischen Umgang mit schwierigen Gefühlen. Basierend auf dem Schattenmodell werden Wege gezeigt, wie man eine bessere Beziehung zu unangenehmen Gefühlen zu entwickelt.

Eine zentrale Rolle spielen Erkenntnisse aus den aktuellen Forschungen zu Achtsamkeit und Bewusstsein sowie die eigenen langjährigen Erfahrungen mit dem Konzept des „Schattens“ in Anlehnung an C.G Jung.

### Die Macht der großen Gefühle

Jeder Mensch trägt Schatten in sich. Das sind verborgene Aspekte seiner selbst, die sich nicht verändern wollen, die Selbstverantwortung ablehnen und das Leben kontrollieren wollen. Der Schatten hungert stets nach Aufmerksamkeit und Energie von außen.

Das psychologische Schattenkonzept geht auf C.G. Jung zurück, der den Schatten als widersprüchliches Phänomen darstellt: Wir fürchten diese verborgenen Anteile in uns und wehren sie – teils bewusst, teils unbewusst – ab.

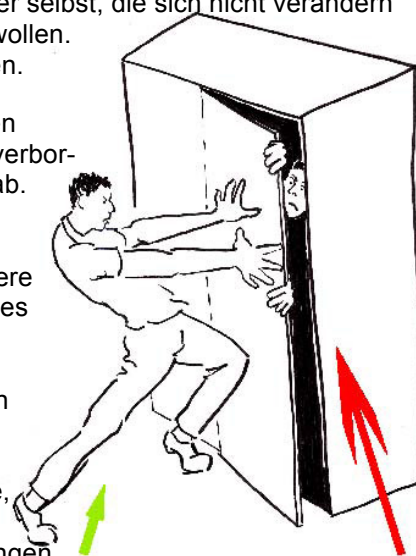
Andererseits stecken im Schatten genau die Teile, nach denen wir uns sehnen, die uns schmerzlich fehlen und die wir für unser Glück und unsere Heilung brauchen. Die Integration des Schattens kommt dem Heben eines inneren Schatzes gleich und kann ungeahnte Energien freisetzen.

In diesem Seminar geht es darum, wie wir mittels Hypnose den Schatten bewusst machen können, mit ihm Frieden schließen und ihn integrieren.

**Anwendungsbereiche:** Selbstschädigendes Verhalten, Selbstsabotage, den Schweinehund meistern, persönliche Entwicklung, Widerstandsbehandlung, Auflösen von Blockaden, Misserfolg, unglückliche Beziehungen

**Seminarinhalte:** was ist der Schatten – Umgang mit Angst, Trauer, Aggression & Co in der Therapie – die Klärung des Therapeuten – Sicherheitsvorkehrungen – Reise nach Innen an einen Ort der Kraft – die Expedition zum Schatten – Der Angst einen Platz geben – Arbeit mit dem Schattenteil – den Schatten erspüren

**Methoden:** Hypnosetechniken – Demonstration der Methoden – praktische Übungen – Selbsterfahrung – Fallbeispiele – Seminarunterlagen



Schutzteil (8 %) + Schattenteil (7 %)  
= -15 %

### Anmeldung

per Post • per Mail [info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de) • telefonisch 040 47 33 38