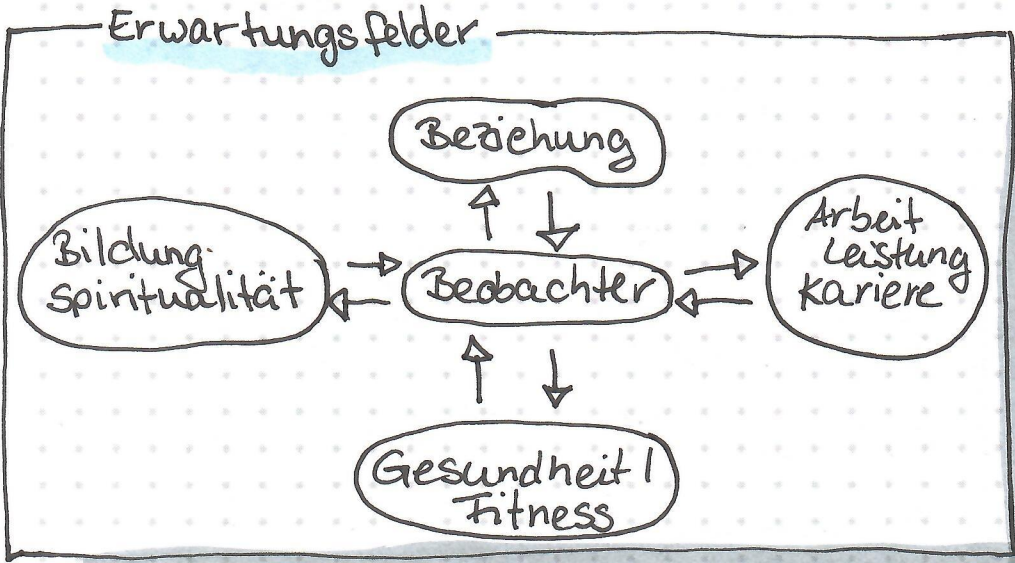
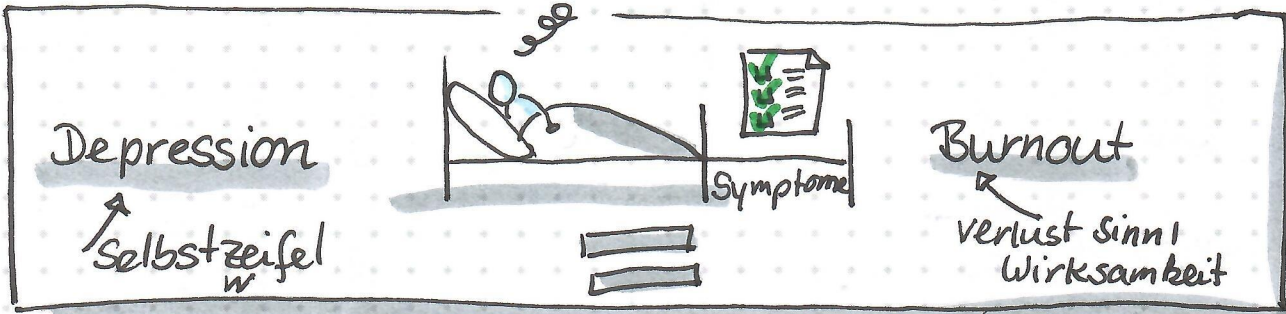




Wie hypnotisiere ich mich gesund durch meinen Alltag?

Gunther
Schmidt

Optimale hypnosystemische Lebens-Balance für gesunde Sinnerfüllung und Burnout-Prophylaxe
Gunther Schmidt



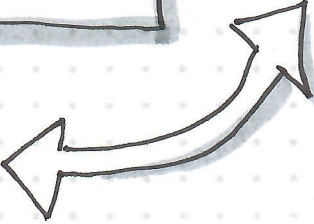
Sinn



Werte
Engagement



meine (Arbeits-) Situation macht mich fertig

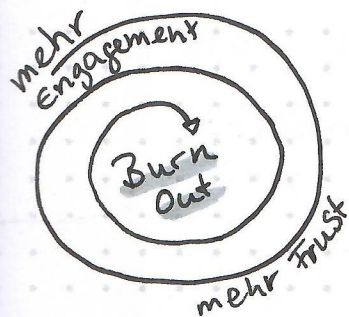




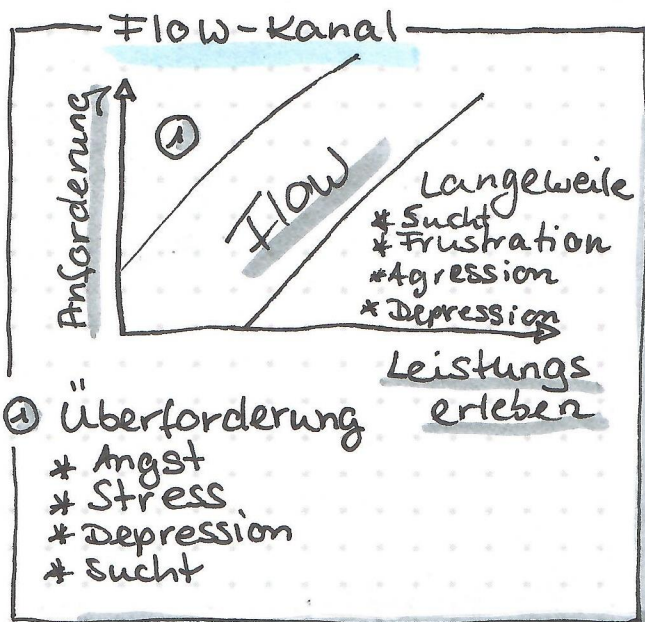
Kairos:

günstiger Zeitpunkt einer Entscheidung, dessen ungenutztes Versäumnissen nachteilig sein kann

- Hohe Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen
- Engagement bewirkt nicht was gewünscht wurde

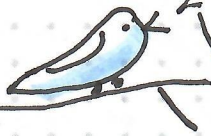


SinnKrise
Rasender Stillstand



- ↳ Strukturelle Probleme in eigener Verantwortung versuchen zu lösen
↳ trifft Mittleres Management
- ↳ Burnout als Loyalitätsleistung

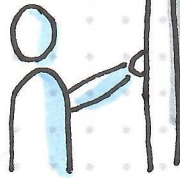




auch heute werde
ich nicht
allem gerecht
und ich bin
ganz ok

Ich bin zufrieden damit
nicht damit zufrieden
zu sein "Metazufriedenheit"

Restriktions- Modell



① Sehnsuchtsziel  * * würdigen und beibehalten



② Frustration, Trauer, Wut, Angst würdigen
und beibehalten



③ - ⑤ ausgelassen

⑥ Zweitbeste Ziele (Selbstwirksamkeit!)

a) Umgang mit den Restriktionen
optimieren

b) Wahrscheinlichkeit für Sehnsuchts-
Ziel verbessern



Erleben wird in jeder Sekunde neu erzeugt

→ ist veränderbar

Raum nehmen
mit dem Körper

☐ Körperhaltung ändern - Leibgedächtnis aktivieren

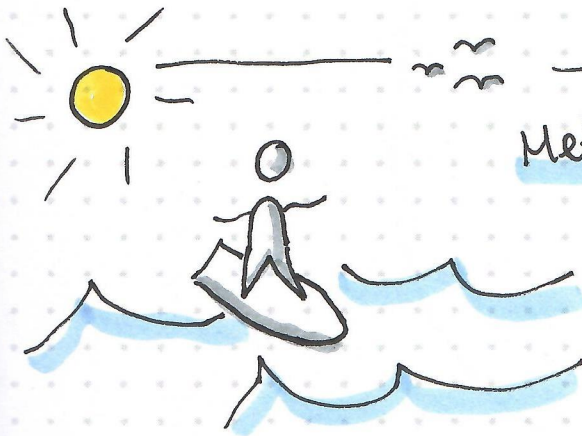
um Zugang zu anderen Erlebniswelten zu bekommen



Wo ist die Verantwortung?

Was habe ich zu verantworten?

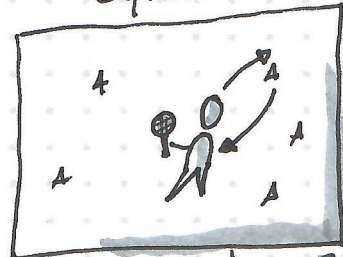
Wenn keine Verantwortung ~ Entscheidung



MetaBalance

Ständige Inbalance und Balance

Squash



- ① Mitte suchen
- ② welche?
- ③ Aufgabe erledigen

Perfektionistischer
Anreiber → Entwicklungshelfer