



Wie eine 1

Fit für die Prüfung mit zwei
Hypnoseanleitungen für
innere Ruhe, Konzentration,
Selbstvertrauen und Ausdauer

Wie eine 1

Fit für die Prüfung mit zwei Hypnoseanleitungen für innere Ruhe, Konzentration, Selbstvertrauen und Ausdauer

Nichts bereitet für eine Prüfung oder einen Auftritt besser vor als eine gute Hypnose. Auf der inneren Bühne der Trance wird in super Verfassung, mit kühlem Kopf und wachen Sinnen erprobt, was in der realen Situation dann voll zur Wirkung kommt: Eine Herausforderung, die Spaß macht und von Erfolg gekrönt ist! Agnes Kaiser Rekkas, erfahrene Psychotherapeutin und Expertin für Hypnose, formuliert ihre auf hohe Wirksamkeit hin überprüften Tranceanleitungen in literarisch schönen Texten und lebendig einfühlsamer Sprache.

Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

Nehmen Sie sich für eine Hypnose ca. 30 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung nicht so lang dauert! Sorgen Sie für Ruhe, schirmen Sie sich ab, sitzen oder liegen Sie bequem, je nach Beschreibung der Position zur entsprechenden Hypnose und genießen Sie Ihre Tranceanleitung über Kopfhörer! Hören Sie eine Hypnose pro Tag, nicht mehr! Legen Sie auch ruhig mal ein oder zwei Tage Pause ein! Hypnose hat einen Depoteffekt und wirkt auch im Stillen weiter.

Seien Sie einfach offen, hören ruhig zu und lassen sich in der Trance von den Worten, der Sprache, den Bildern und Ihren guten Gefühlen verwöhnen!

Inhalt, Text, Formulierung, Bilder und Suggestionen dieser Hypnosenserien beruhen auf der langjährigen, positiven Erfahrung in meiner Psychotherapiepraxis und sind von mir verfasst und gesprochen. Vertrauen Sie auf die Wirkung einer Methode, die wissenschaftlich anerkannt und bestätigt ist; vertrauen Sie aber vor allem sich selbst!

Ich wünsche genussvolle Momente und viel Erfolg!

Agnes Kaiser Rekkas
München, 2016

Dr. Agnes Kaiser Rekkas



Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, staatl. anerkannte Physiotherapeutin; zertifiziert in Systemischer Therapie und Hypnotherapie. Von der PTK Bayern akkreditierte Dozentin und Supervisorin; Referentin auf internationalen Kongressen zum Thema Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Assoziiertes Vorstandsmitglied, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (www.dgh-hypnose.de); Leiterin des Fort- und Weiterbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München. Autorin mehrerer Fachbücher sowie eines umfangreichen Hypnose-Manuals für Praxis, Fortbildung und Lehre (www.hypnosemanual.com).

<http://www.kaiser-rekkas.de/>

1. Wie eine Eins 17:17 Min

Innere Ruhe, Stabilisierung, Befähigung

Position: sitzend, die Augen anfangs noch offen

2. Fit für die Prüfung 14:20 Min

Beruhigung/innere Ruhe, Stärke, Selbstvertrauen, Klarheit und Ausdauer

Position: liegend, die Augen geschlossen

Impressum

Covergestaltung und Satz: Alexander Eckerlin

Covermotiv: © Agnes Kaiser Rekkas

Tonstudio: Tonstudio EXIT, München

Toningenieur: Thomas Froschmaier und Nicholas Wilkie

Audiobook 2023

ISBN 978-3-8497-0514-5

© 2023 Agnes Kaiser Rekkas

Alle Rechte vorbehalten

Vertrieb: Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zum Verlag und zum Verlagsprogramm finden Sie unter:
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Wichtiger Hinweis:

Nicht während der Arbeit oder der Autofahrt hören! Nicht im Radio senden, auch nicht auszugsweise, da die Hörer in Trance gehen können! Autorin und Verlag lehnen jede Haftung und Verantwortung ab.