



Traumatherapie, Hypnose & Coaching

Haben Sie es sich zum Ziel gesetzt, Ihre Ziele neu zu definieren?
Möchten Sie an Ihrer persönlichen Zufriedenheit arbeiten?

Vielleicht möchten Sie mit der Hilfe von Hypnose Ihren Schlaf verbessern, Ihr Gewicht reduzieren, mit dem Rauchen aufhören, Ängste oder Phobien bearbeiten?

Möglicherweise haben Sie eine schwerwiegende Erfahrung durchlebt, die Sie mit Hilfe einer Traumatherapie aufarbeiten möchten?

Dann sind Sie bei mir genau richtig!

Ich lade Sie ein mich zu kontaktieren und wir vereinbaren einen zeitnahen Termin für ein persönliches Gespräch, in dem wir Ihre Bedürfnisse besprechen.

Herzlichst Jana Rennefeld

Praxis für Psychotherapie

nach dem HP Gesetz

Mahlower Straße 132
14513 Teltow

**Zugang über
Praxis Impuls**

☎ **0179/ 935 52 51**

🌐 praxis-rennefeld.de

✉ info@praxis-rennefeld.de



PRAXIS RENNEFELD

*Die Praxis für IHR
Wohlbefinden!*

Coaching

“Glücklich ist, wer daran glaubt, dass es im Leben nie zu spät ist, neu zu beginnen.”

Coaching ist eine Wegbegleitung und eignet sich für folgende Bereiche:

- Private Themen (Überforderung, Trennung, Verlust, Umzug, etc.)
- Familiäre Konflikte
- Berufliche Entscheidungen
- Stress - und Zeitmanagement
- Angst und Konflikte
- Burnout-Prophylaxe
- Potential- und Persönlichkeitsentwicklung



Hypnose



“Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.”

Albert Einstein

Die Anwendungsgebiete von Hypnose sind vielseitig. Möglich ist es bspw. Ängste oder psychische Leiden zu lindern oder sogar zu heilen, Verhaltensänderungen wie Gewichtsabnahme oder Nichtraucherherbeizuführen oder das Schlafen zu verbessern.

Während der Hypnose wird die innere Vorstellungskraft genutzt, um die gewünschte Veränderung im Gehirn zu verankern. Dies geschieht mit allen Sinnen.

Lassen Sie uns beginnen!

Traumatherapie

“Wussten Sie, dass es für einen Schmetterling anatomisch unmöglich ist, seine eigenen Flügel zu sehen? Sie können nicht sehen, wie schön sie sind, aber jeder andere sieht es.

Bei Menschen ist das manchmal genauso!”

Traumatisierung entsteht, wenn die Grenzen des Stressverarbeitungssystems eines Menschen überschritten wurden, Bewältigungsstrategien nicht greifen konnten und das Erleben mit Gefühlen von Ohnmacht und Kontrollverlust verbunden war.

Lassen Sie mich Ihnen helfen, Ihre traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten und zu integrieren.

Ihre Erfahrungen, Interessen und Stärken sind Ihre Ressourcen. Lassen Sie uns diese gemeinsam aktivieren.

