

## **(Un)bewusst den Schweinehund besiegen**

Positive Veränderungen sind bei den meisten von uns nur von kurzem Erfolg gekrönt. Unsere Gewohnheiten lassen uns schnell in die alten Muster zurückfallen. Völlig gleichgültig, ob mit dem Rauchen aufgehört werden möchte oder die überflüssigen Weihnachtspfunde verschwinden sollen. Der Grund für das Scheitern wird oft als innerer Schweinehund bezeichnet. Eine bewusste Änderung der im Unterbewusstsein gespeicherten Gewohnheitsmuster ist nur schwer möglich, da Bewusstsein und

Unterbewusstsein auf unterschiedlichen Ebenen ablaufen. Viel leichter gelingt dieser Wandel, wenn die Veränderungen auf gleicher Ebene angestrebt werden – dem Unterbewusstsein. Mit Hypnose gelingt es leicht, diese positiven Veränderungen im Unterbewusstsein fest zu verankern, um das bewusste Bestreben perfekt zu unterstützen. Das Verlangen und die Lust am Rauchen schwinden, die Freude und Motivation an Bewegung und gesunder Ernährung steigen. Aber auch im Bereich des Sportmental-

coaching lässt sich das Wissen über die inneren, unbewussten Funktionen mit großem Erfolg nutzen. Der Coach Rouven M. Siegler aus Bad Endorf arbeitet seit vielen Jahren mit Profisportlern und A-Kader-Athleten, um sie mental noch erfolgreicher zu machen. Gezieltes & lösungsorientiertes Coaching mit Hypnose hilft, Blockaden aufzulösen und dauerhaft erfolgreich zu sein. Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0 80 53 / 79 86 25 oder im Internet.

**[www.siegler-consulting.de](http://www.siegler-consulting.de)**