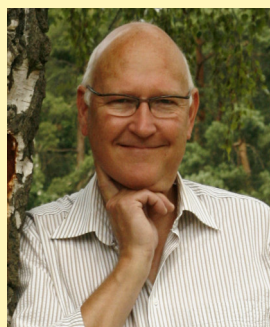


Mentaltraining: Angstfrei, besser oder einfach mit mehr Freude Reiten

Ulrich Kritzner, Hypnose-Coaching, Heilpraktiker für Psychotherapie
13.8.2017



Begeisterte Anhänger des Reitsports kennen sich das Problem, dass es Situationen gibt, in denen Übungen einfach immer wieder misslingen, obwohl die technischen Fähigkeiten gut ausgeprägt sind.

Auch kennen sicher vereinzelt Reitsportler das Problem von spontan auftretenden Angstzuständen bis hin zu Panikattacken beim Reiten. Gerade diese Angstzustände lassen viele dran zweifeln, ob ihr geliebter Sport für sie eine Zukunft hat.

Das „symbiotische“ Team: Reiter und Pferd

Die Besonderheit des Reitsports ist es gerade die Einheit des Teams aus Reiter und Pferd und so im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten die Interaktion zweier Individuen. Das Pferd ist ein Partner im Sport mit ganz eigener Persönlichkeit und hochsensiblen „Antennen“ für die Gefühlswelt des Reiters bzw. der Reiterin. Unsere Gefühle entstehen wie automatisch und werden häufig kaum reflektiert wahrgenommen. So sind unsere Gefühle von Unsicherheit, Angst und Zweifel genauso für das Pferd spürbar wie Freude, Zuversicht und Glück. Die tägliche Anspannung aus unserer Arbeitswelt, Ärger, Wut, Unzufriedenheit oder das Abschweifen unserer Gedanken finden häufig völlig unbemerkt ihren Ausdruck in unserem Körper. Hierzu zählen vegetative Reaktionen wie Muskelanspannung (oder –verspannung), Erhöhung der Atem- und

Herzfrequenz und erhöhtes Schwitzen. Alle diese Reaktionen sind Stresssymptome, die willentlich nicht beeinflussbar sind. Das Pferd spürt die Anspannung damit die Verspannung der Muskeln, die zu den gewünschten Übungen nicht passen, es hört einen gestressten und gepressten Atem und riecht die veränderte Zusammensetzung des Schweißes. Ihr Pferd weiß demnach genau, was Sie fühlen. Eine stimmige, sich für Reiter und Pferd gut anfühlende Zusammenarbeit ist somit wenig möglich. Misserfolge stellen sich ein.

Wie unser Denken das Gelingen bestimmt

Die menschliche Gefühlswelt entsteht nicht grundlos, sie ist das Ergebnis unseres Denkens. Man unterscheidet das bewusste Denken vom unbewussten Denken. Aus Sicht der menschlichen Evolution sichert das unbewusste Denken dank der hohen Geschwindigkeit der unbewussten Denkvorgänge das eigene Überleben. Die Denkinhalte bestehen im Wesentlichen aus angeborenen Handlungsmustern und mit Gefühlen verknüpften Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Diese helfen uns in Bruchteilen von Sekunden über Flucht, Angriff oder Verteidigung zu entscheiden. Der ganze Körper des Menschen stellt sich sofort auf die nötige körperliche Leistung ein. Was der Mensch und das Pferd spüren ist Stress. Unsere bewussten Denkvorgänge spielen sich in anderen Gehirna realen ab, die zwar den Stress, wie z.B. Angst, Ärger, Wut, wahrnehmen, aber denen es willentlich nicht möglich ist, die unbewussten Denkmuster zu verändern. So kommt es zu

einem kaum beeinflussbaren Teufelskreis aus negativen Denk-, Gefühls- und Handlungsmustern möglicherweise bis hin zu Panik. Aber auch ohne extreme Folgen, spürt das Pferd andere Signale des Reiters, als dieser bewusst senden möchte. Somit wird deutlich, dass es nicht nur wichtig ist, was wir bewusst wollen, sondern auch, was wir unbewusst denken.

Gute Reiter haben ihre Gefühle im Griff

Wenn wir davon ausgehen, dass positive und freudig gute Gefühle des Reiters einen wesentlichen Anteil am Erfolg im Reitsport haben, so sagt es sich einfach, dass „gute Reiter, ihre Gefühle im Griff haben“. Gefühle sind zunächst das Ergebnis von unbewussten Denkvorgängen, die wiederum von persönlichen Erfahrungen, archaischen Reaktionsmustern, Erziehung, Wertevorstellungen, Wünschen, Bedürfnissen und Trieben abhängen. Die Frage, welche Einstellungen einen guten Reiter ausmachen ist zwar wichtig, aber erst in zweiter Linie relevant. Denn zunächst wäre es zuträglich wenn wir unsere Gefühle erst einmal lernen besser wahrzunehmen, um stressbedingte Reaktionsmuster zu erkennen und uns überhaupt erst in Lage zu versetzen eigene Denkmuster zu hinterfragen. Diese Art der eigenen Achtsamkeit kann jeder Mensch üben und perfektionieren. Erst wenn ein Mensch in der Lage ist, seine Gefühle tiefgreifender zu erspüren und die negativen Denkmuster zu erkennen, können andere positive Denkmuster an deren Stelle treten.

Unbewusste negative Denkmuster lassen sich positiv verändern

Sind dem Reiter negative Denkmuster im Zusammenhang mit Stressgefühlen bewusst besteht die Freiheit des Denkens auch darin, in bestimmten Situationen, positive

freudige und lustbetonte Gedanken zu denken. Führen diese Gedanken zu einem angenehmen körperlichem Gefühl, reagiert das autonome Nervensystem mit Entspannung, Freude und einem Gefühl von Glück. Im Hypnocoaching oder auch Mentaltraining genannt, können diese Situationen im gedanklichen Erleben bei weitgehender Entkopplung vom bewussten Denken durchgespielt werden. Das Gehirn lernt auf diese Weise, dass andere positive Denkmuster bei genau gleicher Situation zu einem angenehmeren Körpergefühl führen. Das stellt neuronal ein klassisches Lernen durch emotionales Erleben dar. Auf diese Art werden im Automatismus des unbewussten Denkens negative Erfahrungen oder Selbstzweifel durch positive Erfahrungen ersetzt. Letztlich spielt es für unser Gehirn nur eine wenig bedeutende Rolle, ob wir Dinge physisch erleben oder gedanklich ohne die Zensur unseres bewussten Denkens durchspielen. Wichtig ist hierbei die Beachtung der neurowissenschaftlichen Erkenntnis, dass Verhaltensveränderung nur durch emotionales Erleben gelingen kann. Dies kann im physischen Tun oder in mentaler Art erfolgen. Daher auch der Begriff des Mentaltrainings. Letztlich basiert das Mentaltraining auf dem Lernen bzw. Erleben in Hypnose.

Empathie der „echten“ Pferdemenchen

Das Pferd spürt das positiv veränderte Denken seines Reiters sofort. Anstatt Stress und Anspannung tritt Freude, Lust und Spaß für das „Team“ körperlich spürbar in den Vordergrund. Ihr Pferd wird somit bereitwilliger die Übungen durchführen und mit seinem Reiter zusammenarbeiten.

Das Wahrnehmen eigener Gefühle und das Hinterfragen bzw. Verändern eigener negativer Denkmuster führt nicht zwangsweise sofort zu einer „funktionierenden Einheit“ aus Pferd und Reiter. Erst die Eigenschaft des

Reiters sich in sein Pferd hineinfühlen zu können, bewirkt den für das Tier spürbaren Respekt und die wahrnehmbare Geduld. Letztlich geht es um die Eigenschaft des Empathievermögens und Fähigkeit parallel zur eigenen Wahrnehmung sein Pferdes zu erkennen. Durch diese Fähigkeit gelingt eine Art Regelkreis zwischen den Gedanken und Gefühlen des Reiters und der Wechselwirkung zu der Wahrnehmung und Empfindung des Pferdes. Nur so gelingt es, eigene Fehler im Verhalten des Reiters so zu korrigieren, dass sich die Einheit aus Pferd und Reiter wohl fühlen. Im Mentaltraining können Sie diese Fähigkeit das gedankliche Erleben von Perspektiv- und Rollenwechsel schulen. Es geht demnach darum, in welcher momentanen Gestimmtheit der Reiter ist, wie dies auf sein Pferd wirkt und das automatische (und damit unbewusste) Verändern der eigenen Gedankenwelt. Wer das beherrscht, ruht in sich und wird selbstbeherrscht und diszipliniert wahrgenommen; auch und gerade von seinem Pferd.

Das Problem unserer „Altlasten“ und Erwartungen ist lösbar

Wenn wir akzeptieren, dass unsere emotionale Stimmung in dem Moment von Bedeutung für das Gelingen eines „guten“ Reitens ist, in dem wir auf unser Pferd steigen, wird deutlich, dass unser stressbelasteter Alltag, beruflicher und privater Ärger wie auch Frustrationen und Enttäuschungen mit auf das Pferd steigen. Hinzu kommen negative Erfahrungen Nicht vergessen werden dürfen eigene Ziele, Erwartungen und Wünsche. Es sind die verschiedenen Kombinationen aus diesen sehr menschlichen Denken und Fühlen. Sind die Erwartungen und der Ehrgeiz zu hoch und will ein Reiter alles hundertprozentig perfekt machen, besteht die Gefahr, dass das empathische Band zwischen Tier und Reiter zerstört wird. Die Gedanken des Reiters sind dann schon möglicher Weise bei Zweifeln und Versa-

gensangst. Das Pferd weiß nicht mehr, ob es die gerade anstehende Übung wirklich so machen möchte, wie bisher trainiert. Es geht daher hierbei um die physische und psychische Präsenz des Reiters in jedem Augenblick – im Hier und Jetzt. Genau das ist, was allgemein als „in sich ruhend“ oder als ausgeglichenes Temperament des Reiters bezeichnet wird. Diese Fähigkeit des Abschaltens von Alltagsproblemen und das Wissen um das technische Beherrschen der Übungen gemeinsam mit dem Pferd gilt es zu trainieren und für sich selbst zu perfektionieren. So entsteht die gewünschte sportliche Souveränität in jedem Moment der Zusammenarbeit zwischen Mensch und Tier.

Man muss keine „geborene Führungskraft“ sein, um gut zu reiten

Natürlich, generelle Eigenschaften einer guten Führungspersönlichkeit können wichtig und wünschenswert sein. Doch ein Blick in die Realität von Unternehmen zeigt, dass die idealen Eigenschaften tatsächlich eher selten anzutreffen sind und diese nur wenig Menschen in die Wiege gelegt wurden. Genau genommen ist der Vergleich mit Führungspersönlichkeiten nur teilweise zutreffend. Unser unbewusstes Gedankengut, welches sich emotional ausdrückt, spricht eher gegen den Vergleich mit einem rational nüchternen analytischen Managertypus. Zutreffender wäre ein Vergleich mit charismatischen Menschen oder einfach den Eigenschaften der Leitstute in einer Herde. Von zentraler Bedeutung ist die Berechenbarkeit in der Ausgestaltung von Beziehungen, d.h. ein Vorausberechenbarkeit von Reaktionen des Reiters in ähnlichen Situationen und sein empathisches Einfühlen und wohlwollendes Interesse an seinem Pferd. Probleme im Führen entstehen generell dann, wenn Nachgiebigkeit mit emotionaler Zuneigung verknüpft ist oder unangemessene Härte eigene Schwäche kompensieren soll. Weder wird Sie Ihr Pferd mehr respektieren, wenn Sie ihm alles durchge-

hen lassen, noch wird es Ihnen ein guter Teampartner sein, wenn Sie unberechenbar Kleinigkeiten zu hart bestrafen.

Die Aufgabe besteht demnach darin, dass der Reiter für sich ein Selbstverständnis findet, der „Teamleiter eines (fast) gleichberechtigten“ Teams zu sein. Dies gelingt weder mit Härte noch mit Nachgiebigkeit, sondern nur mit der Souveränität und Authentizität eines im Inneren ausgeglichenen und verlässlichen Reiters. Hier finden Zweifel, Ängste und kompromissloser Ehrgeiz keinen konstruktiven Platz.

Mit Hilfe des Mentaltrainings bzw. Hypnocoachings wird es Ihnen gelingen eigenen Verhaltensmuster zu hinterfragen, die zu einem zu nachgiebigen oder zu hartem, aber auf jeden Fall zu einem unangemessenen Verhalten führen. So nehmen Sie Ihre automatischen Gedanken und Gefühle viel besser wahr und können ein geändertes Verhalten bewusst erleben

Sich der Funktion der eigenen Angst bewusst werden

Zweifelsfrei ist der Reitsport mit Risiken verbunden. Ein Sturz vom Pferd kann erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Daher darf die natürlich Schutzfunktion der Angst nicht als unberechtigt abgetan werden. Das Angstgefühl hat grundsätzlich die Aufgabe uns Menschen zu schützen und das eigene Überleben zu sichern. Die Grenze zwischen Leichtsinns und dem Wunsch, Grenzen auszuloten ist eng. Es lohnt daher durchaus, sich der Wahrnehmung der eigenen Angst zu stellen und sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden. Nicht hilfreich ist, wenn Angst dauerhaft vorhanden ist. Ein Teufelskreis, die sogenannte Angstspirale ist die Folge. Die Wahrscheinlichkeit, dass die angstbehaftete Situation tatsächlich eintritt ist fast unumgänglich

lich, wodurch dann wiederum die Gründe der Angst bestätigt werden. Ein negatives Gefühl setzt sich dann an die Stelle der Freude und des Spaßes am Sport.

Ängste bewältigen und Selbstvertrauen stärken

Mit den Methoden der Trauma- und Hypnose-Therapie können die Folgen derartiger negativer Erlebnisse bearbeitet werden. Bei der Entstehung von Ängsten und Phobien müssen nicht immer zwangsläufig traumatische Erlebnisse ursächlich sein. Auch diese können hypnotherapeutisch aufgelöst und gelockert werden, wodurch die Freude an dem Reitsport wieder Platz findet. Eine hypnotherapeutische Bearbeitung geschieht idealerweise in vorbereitenden und begleitenden Sitzung, die ebenfalls vor Ort vor z.B. Reitstunden durchgeführt werden können. Somit werden die in im Mentaltraining bzw. Hypnose erprobten Veränderungen direkt im physischen Reiterlebnis umgesetzt, wodurch das Lernen und der Aufbau von Selbstsicherheit praxisrelevant erfolgen können.

Jeder Sport erfordert viel Übung und mit dem Erfolg kommt das Selbstvertrauen. Mentaltraining kann dabei helfen, Übungssequenz zu verinnerlichen und immer wieder mental zu durchlaufen. So werden Techniken, Körperhaltung, Wahrnehmung und Reaktionen noch besser geschult. Zweifel und Ängste können dann auch direkt bearbeitet werden und ggfs. mit dem Erlernen von eigenen mentalen Techniken oder z.B. der Klopftechnik entgegengewirkt werden.

Was sind nun die Einstellungen eines guten Reiters?

Eine Veränderung der Grundeinstellung des Reiters hin zu einem positiven Denken

leitet zu den erfolgreichen Zielen über, anstatt negative Ereignisse vorauszuahnen, die dann auch eintreten. Kleine Erfolge werden viel eher wahrgenommen und belohnt. So entsteht Zuversicht und Freude anstatt Frustration.

Gestehen Sie sich eventuelle Angst vor Fehlern ein und werden Sie sich der positiven Wirkung von Fehlern bewusst. Nicht umsonst heißt es, dass der beste Jongleur die meisten Bälle hat fallen lassen.

Schulen Sie stetig die eigene Achtsamkeit Ihrer Wahrnehmung für eigene Gefühle und Gedanken und werden Sie sich der Muster im Denken und Fühlen bewusst. Nur so können Sie die Freiheit Ihres Denkens nutzen und positiv denken.

Hinterfragen Sie sich, was Sie stört und nervt. Prüfen Sie sich selbst bevor Sie auf Ihr Pferd steigen, ob Sie in Ihrer Mitte angekommen sind. Wenn nicht, nutzen Sie Übungen, die Sie im Mentaltraining erlernen, sich innerlich zu beruhigen und auf sich selbst und Ihr Pferd zu konzentrieren.

Verinnerlichen Sie, dass Sie Ihre Techniken geübt haben und diese immer sicherer automatisch beherrschen ohne permanent an die übernächsten Übungen zu denken. Bleiben Sie bei sich, bei Ihrem Pferd und im Hier und Jetzt. Nutzen Sie eingeübte Rituale, die empathisch emotionale Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Pferd herzustellen, so dass Sie mit einer positiven Grundgestimmtheit reiten können. Üben Sie immer wieder diese emotionale Verbindung zu Ihrem Pferd zu spüren und sehen Sie durch die Augen Ihres Pferds. Dann übernehmen Sie diese Eigenschaften früher oder später automatisch in Ihr unbewusstes Verhaltensrepertoire. So wie beim Autofahren.

Erlernen Sie Entspannungstechniken und üben Sie diese regelmäßig, so können Sie rechtzeitig erkennen, wann Sie z.B. wütend werden und die Übung abbrechen sollten und

können schnell wieder „herunterfahren“. Nutzen Sie die im Mentaltraining erlernten Methoden der Autosuggestion, um schnell wieder in Ihre Mitte und innere Ausgeglichenheit zu finden. Genau diese Techniken helfen Ihnen Stress auch außerhalb des Reitsports zu meistern.

Was ist Mentaltraining und Hypnose?

Der Begriff des Mentaltrainings bezeichnet ursprünglich eine Trainingsmethode zur Optimierung von Bewegungsabläufen im Sport. Der Begriff wird heute weitläufiger verwendet, um Methoden zusammenzufassen, die in verschiedensten Lebensbereichen zu mehr Leistung, Wohlbefinden oder Motivation angewandt werden. Adressiert werden die Verbesserung der Fähigkeiten in Bewegungsabläufen, Wahrnehmung, Selbstregulierung, Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit und der Förderung positiver Selbstsuggestion. Die im Mentaltraining angebotenen Methoden orientieren sich sowohl an verhaltensorientierten wie tiefenpsychologischen Verfahren verschiedener Psychotherapieschulen. So kommen Hypnose, Kathymes Bilderleben, Autosuggestionstechniken, Tranceübungen, NLP (neurolinguistische Programmierung) genauso in Betracht wie kognitive Verhaltenstherapie. Da es sich beim Mentaltraining um die positive Förderung bestimmter Lebensbereiche und nicht um die Behandlung von psychischen Erkrankungen handelt, spricht man eher von Coachingverfahren. Letztlich geht es um die positive zielführende Veränderung von Denken, Fühlen und Verhalten auf zunächst rein gedanklicher, d.h. mentaler Ebene. Die wird durch i.W. durch die Einleitung von sehr wohltuenden, entspannenden Trancezuständen und die durch hypnotische Interventionen erreichte Verminderung bewusster Denkprozesse erreicht. Hierdurch

gelingt ein Zugang zu den hinderlichen unbewussten Denkinhalten.

Jeder Mensch kennt den hypnotischen Prozess, z.B. beim Lesen eines spannenden Buches, dem Mitfiebern bei einem Fußballspiel oder dem Hören eines Musikstücks. Im Kern stellt die Hypnose daher eine Methode dar, in kurzer Zeit die eigene Wahrnehmung extrem zu fokussieren und den Zugang zu unterbewussten Informationsinhalten und Denkprozessen zu ermöglichen.

Über die Einleitung eines tiefen Entspannungsprozesses gelangen Sie in eine Trance, die vor allem als wohltuend empfunden wird. Diese Trance ist kein Schlaf oder auch kein bewusstloser Zustand. Um im Coaching-Prozess mit Ihnen arbeiten zu können ist u.U. auch eine Kommunikation mit Ihnen während der Hypnose notwendig und möglich.

Wozu dient Hypnose im Coaching?

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. So beeinflussen Gedanken, Bilder und Gefühle unser Wohlbefinden. Dies gilt auch für unseren beruflichen und privaten Erfolg. Unser Erfolg und unsere Leistungsfähigkeit hängt unmittelbar von unseren Wünschen, Zielen, Visionen. Wer kennt nicht den Satz „Vorstellungen bestimmen unser Leben?“. Hypnose ist die älteste und bekannteste Mentaltechnik und zugleich die am besten untersuchte und dokumentierte mentale Anwendung für Körper, Geist und Seele. Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode und kann im Bereich „Coaching“ durch Ihre Wirksamkeit zu Ergebnissen führen, die an Magie und Zauberei grenzen. Wenn wir verstanden haben, wie wir Menschen rational und emotional denken und welche Wirkmechanismen in uns arbeiten, wird uns die ungeheure Macht unseres unbewussten Denkens deutlich. Genau da setzt das

Hypnose-Coaching zielgerichtet an und kann zu außergewöhnlichen Ergebnissen führen. Das Ziel eines jeden Veränderungsprozesses ist die Verhaltensveränderung und diese basiert auf unserer Gedanken- und Gefühlswelt. So ist jeder Mensch in der Lage, in Hypnose durch seine Gedanken persönliche Veränderungen anzustoßen. Jeder Mensch trägt ein gutes Stück der Lösung seiner Probleme in sich – nur ist uns manchmal der Zugang hierzu nicht so leicht möglich. So finden Sie durch das Hypnose-Coaching zu erstaunlichen Lösungen, die Sie weiterbringen.

Mit unserem Hypnose-Coaching erkennen Sie ihre verborgenen Kräfte, Fähigkeiten und Reserven. Sie lernen dieses enorme Potenzial ganz gezielt für Ihre Zwecke einzusetzen. Somit sind Ihre Erfolge kein Zufall mehr, sie entstehen aus Ihnen selbst. Erfolg und Leistungsfähigkeit sind kein Zufall – bringen Sie Ihr Potential zur Geltung.

Gleichgültig in welchen Bereichen: Hypnose-Coaching hilft Ihnen, Ihr Selbstbewusstsein zu steigern, Ihr Charisma und Ihre Außenwirkung zu verbessern und selbstsicher, souverän und erfolgreich aufzutreten, Blockaden zu lösen, wichtige Termine genau vorzubereiten und Ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Und auf den Punkt genau das abzurufen, was den entscheidenden Unterschied ausmacht.

Was ist Hypnose nicht?

Über Hypnose existiert eine Vielzahl an Mythen. So ist Hypnose kein statischer Zustand, in den man passiv versetzt wird. Eine erfolgreiche Hypnosesitzung gelingt, wenn der Hypnotee bereit ist, sich darauf einzulassen und aktiv seine eigene Vorstellungskraft wirken lässt und seine Gefühle wahrnimmt. Der Hypnotee schläft nicht. Es fühlt sich für viele Menschen an, wie ein sehr entspannter schwebender

Zustand, ein Gefühl von angenehm „in Watte gepackt“ zu sein oder einfach wohltuend schwer im Sessel zu sitzen. Auch ist der Hypnotee keinesfalls willenlos; er bekommt alles mit und ist auch, je nach Trancetiefe, in der Lage mit dem Hypnotiseur kommunizieren. Es ist nicht möglich Suggestionen gegen den Willen eines Menschen zu geben. Genau das Gegenteil ist bei den Veränderungsprozessen im Coaching wie auch in der Therapie beabsichtigt, d.h. eigene Ressourcen und Fähigkeiten zur aktiven Veränderung aus eigener Kraft wieder zugänglich zu machen.



Coaching / psychologische Beratung

Man muss sich nicht immer psychisch angeschlagen fühlen oder eine psychische Störung behandelt wissen, um eine psychologische Beratung aufzusuchen. Im Rahmen meiner Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie berate ich natürlich auch Menschen, die mit Problemen z.B. bei einer Entscheidungsfindung oder im Rahmen eines persönlichen Veränderungsprozesses Unterstützung suchen.

So richtet sich mein Angebot an Menschen, die im Rahmen ihrer persönlichen Veränderungswünsche oder in Konflikt- oder Entscheidungssituationen ein Gesprächsangebot suchen.

Anlässe hierfür können sein:

- Berufliche Veränderungen
- Probleme mit Lebenspartner
- Berufswahl nach der Schule
- Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Persönlicher Umgang mit körperlichen Krankheiten

www.kritzner.com - www.psychotherapie-kritzner.de

- Mobbing-Situationen
- u.v.m.

Über mich:

- bis 08/2017 freier Dozent für den Ausbildungsgang Psychologischer Berater/HP-Psychotherapie an der campus naturalis Akademie, Frankfurt/M.
- Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Erteilung der Heilerlaubnis durch das Gesundheitsamt Groß-Gerau beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie (HPG)
- Sexualtherapie mit Hypnose: Hypnosex (zertifiziert)
- Studium "psychologischer Berater", Paracelsus Schulen, Frankfurt/M., Abschluss "psychologischer Berater (VfP)", Therapieverfahren: klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers, lösungsorientierte Beratung, Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP), Paracelsus Schulen, Frankfurt/M.
- ausgebildeter Hypnosetherapeut (TMI)
- Hypnose-Master (TMI)
- ausgebildeter Hypnose-Coach (TMI)
- Komplettausbildung Hypnosetherapie (TMI)
- ausgebildeter Hypnotiseur Advanced Level (TMI)
- Entspannungstherapeut
- Diplom-Wirtschaftsingenieur

Kontakt:

Ulrich Kritzner, Dornheimer Straße 36
64572 Büttelborn
Tel.: 06152-8054396
Mobil: 0177-6024254.
Mail: info@kritzner.com



www.kritzner.com

www.psychotherapie-kritzner.com

Ulrich Kritzner©: Mentaltraining im Reitsport
Seite 7