



---

## FLOW – Training mit Hypnose

Leben – leisten – lieben im Flow  
Flow ist der Maßstab wie das Leben aussehen sollte

---

### FLOW – Training mit Hypnose

#### High Performance durch Flowzustand

#### Inhalt & Ablauf:

##### Ziel:

Körperliche und geistige Höchstleistung bei Bedarf abrufen zu können und zu einem Teil der Persönlichkeit zu machen. Solche Leistungen sollen in jeder Situation auf „Knopfdruck“ abrufbar sein.

„FLOW“ – Training stellt sicher das die „Fähigkeit - Flow“ zur Selbstverständlichkeit wird. Es wird die neurologische Basis geschaffen – bewusst Spitzenleistungen zu generieren. So kann das vorhandene Potential bei Bedarf abgerufen werden.

Sie sind fokussiert und präsent – Ihre Sinne, Ihr ganzes Wesen ist ganz auf die aktuelle Aufgabe gerichtet, gleichzeitig bleiben Sie gelassen und innerlich ruhig.

Flow ist ein universelles Konzept, welches nicht an bestimmte Tätigkeiten oder Personen geknüpft ist. Es ist das „ganzheitliche Gefühl, das erlebt wird, wenn man ganz in der Aktivität aufgeht“ ( Csikszentmihalyi, 1985 , S. 59). Dabei ist das Flow-Erleben ein äußerst positiv zu bewertender Zustand, welcher mit einem Zuwachs an Fähigkeiten und einem Anheben des Selbstwertgefühls einhergeht.

Durch die Anwendung von Hypnose und Biofeedback (HRV Biofeedback) ist man in der Lage, seine persönlichen Leistungen zu steigern, die eigene Gesundheit zu verbessern und ein zunehmendes Gefühl von Wohlbefinden zu erreichen. Körper und Geist sind in absoluter Harmonie - was auch messbar ist: nämlich daran, dass Herzschlag, Atmung und Blutdruck synchron, also im passenden Takt zueinander gehen (kardiale Kohärenz).

Beim FLOW geht das Gefühl für die Zeit verloren, man steht über den Dingen und ist sich sicher, dass alles, was man sich vornimmt, auch klappt.

Ein gewünschter Nebeneffekt ist „Resilienz“ oder psychische Widerstandsfähigkeit. Darunter versteht man die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

## **Das Konzept von Hypnose und der „Herzratenvariabilität“**

Die HRV\* läßt ein, „Gesundheit“ als „Ausdruck optimalen Zusammenwirkens“ („optimaler Passungsfähigkeit“ bzw. "Kohärenz") zwischen einem Organismus und seinen Umwelten zu verstehen und die HRV als Maß für mehr oder weniger gute Interaktionsfähigkeit („Anpassungsfähigkeit“, „Puffervermögen“) zu betrachten.

Wo solche Zustände nicht erreicht werden, entstehen "Stress" (nicht nur im Erleben, sondern auch biologisch messbar in Form erhöhter Kortisol- und Adrenalinwerte) sowie „Symptome“ (auf der bio-psycho-sozialen Ebene). Anders ausgedrückt: „Symptome“ lassen sich durchwegs als Ausdruck misslungener Interaktion deuten.

Dagegen äußern sich optimale Interaktionen darin, dass sie von dem betreffenden Menschen als „Flow“ erlebt werden. Im „Flow“ scheint man gleichsam in der Situation (Welt) aufzugehen, „geht alles wie von selbst“, entstehen Gefühle von Glück, Zufriedenheit und „Funktionslust“, man erlebt sich im Gleichklang („Resonanz“) mit sich selbst (den inneren Anteilen) und der Umwelt.

Das günstigenfalls in „Flow“ gipfelnde „Prinzip optimaler Anpassung“ läßt sich mit Hilfe von HRV-Messungen quantitativ erfassen und beschreiben. HRV-Messungen liefern eine biologische (und zugleich messbare!) Bezugsgröße für „Stresstoleranz“ bzw. Funktionstüchtigkeit.

Auf diesen Grundlagen haben wir unser FLOW-Training entwickelt, um die menschliche „Leistungsfähigkeit“ und Anpassungsfähigkeit zu optimieren („Biofeedback“). Durch Hypnose lassen sich diese Erfahrungen und Verhaltensweisen vertiefen, stabilisieren. Und werden dadurch zu einem bestimmenden und dauerhaften Teil der Persönlichkeit.

\*Herzratenvariabilität (HRV) Damit bezeichnet man die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend (belastungsabhängig) zu verändern, und sich so flexibel und rasant den ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen („Respiratorische Sinusarrhythmie“). Quelle: Prof. Dr. Dr. Mück-Weymann, [www.hrv24.de](http://www.hrv24.de)

HRV Biofeedback ist ein wissenschaftlich überprüftes, effizientes Verfahren zur Messung und Veränderung der Kohärenzfähigkeit.

“Die vegetativen Veränderungen werden dabei aktiv vom Gehirn erzeugt, d.h. sie sind integrale Bestandteile jeglichen Verhaltens und keine passiven Begleiterscheinungen oder reflektorische Reaktion auf sensorische, motorische, emotionale oder kognitive Prozesse.” Birbaumer & Schmidt, 1999

## **Das Programm: Flowtraining mit Hypnose**

- Kick off: Live Webinar
- Priming (Audiofile)
- Hypnose & Biofeedback, eine Einführung (Live Webinar)

### **Termin 1 Live:**

- Wahrnehmungspositionen
- Zielarbeit
- Biofeedback Erstanalyse und Einführung
- Biofeedbacktraining 1
- Hypnose 1

### **Termin 2 Live:**

- Biofeedbacktraining 2
- Flowzustand Anker
- Hypnose 2 - Posthypnose für den Flowzustand

### **Termin 3 Live:**

- Resilienz Training 1
- Biofeedbacktraining 3
- Hypnose 3

### **Termin 4 Live:**

- Flowzustand - erkennen, definieren können, auslösen können
- Flowzustand - Alltagsbeobachtungen integrieren
- Biofeedbacktraining 4
- Hypnose 4

### **Termin 5 Live:**

- Messdatenauswertung Veränderungsprofil
- Biofeedbacktraining 5
- Abschlusshypnose

**Kosten: Gruppentraining:** 590,- pro Person / **Einzeltraining:** 990,- pro Person