

## Hypnose

Hypnose wird fälschlicherweise oftmals für etwas Mystisches und Geheimnisvolles gehalten. Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den jeder Mensch mehrmals am Tag erlebt, manchmal kurz vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Diese Phase zwischen Schlaf und Wachbewußtsein bezeichnet man als Alpha-Zustand, einen Zustand der Entspannung, in der man sehr aufmerksam und konzentriert ist. Hypnose verhilft dazu, Stress abzubauen und Lösungen für Probleme zu finden. Sie wird unterstützend angewendet bei Angst- und Zwangsstörungen, zur Entspannung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zur Raucherentwöhnung u. v. m. In einem vertrauensvollen Gespräch suchen wir nach der Ursache der Symptome und wie sie sich mit Hypnose beheben lassen kann.

Ziel ist es,  
Sie bei der Veränderung  
Ihrer Lebenssituation  
zu unterstützen.

## Systemische Therapie

Jeder Mensch ist ein soziales Wesen und somit in einem System eingebunden, in Familie, Freundeskreis, Schule oder Beruf. Systemische Therapie betrachtet nicht nur den Einzelnen, sondern das ganze Umfeld eines Menschen. Daher werden alle Beziehungssysteme eines Menschen einbezogen. Um alte Verhaltensmuster zu lösen, ist es hilfreich, alternative Lösungsmöglichkeiten zu suchen und zu erkennen, Altes loszulassen und neue Wege zu finden. Dieses kann man mit einem Genogramm - einem Familienstammbaum - gut sichtbar machen und verdeutlichen. Der Familienstammbaum macht immer wiederkehrende Familienstrukturen sichtbar. Oder es werden Holzfiguren in den Raum gestellt, die die Beziehungen in der Familie darstellen. Hierdurch werden diese und die Verhaltensmuster sichtbar gemacht.

## Kinesiologie

Kinesiologie - touch for health - Gesund durch Berührung. Kinesiologie ist eine Methode, die auf der Muskelebene ansetzt. Nicht der verkrampfte Muskel ist die Ursache der Beschwerden, sondern sein zu schwacher Gegenspieler. Mit einem Muskeltest kann man Blockaden aufspüren und mit Hilfe verschiedener Methoden den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Persönliches



### Gisela Thomas

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungstherapie und Hypnose

01. Juli 2015

Eröffnung meiner eigenen Praxis für mentale Gesundheit..

Seit 2002

medizinische Fachangestellte in einer Facharztpraxis für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Homöopathie  
Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ausbildung in Entspannungstherapie, Hypnose und Kinesiologie

Seit 1973

Tätigkeit als medizinische Fachangestellte in chirurgischen Praxen sowie in einer Klinik der Grund- und Regelversorgung.

1969-1972

Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten

## Gisela Thomas

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungstherapie und Hypnose



Sprechstunden nach Vereinbarung

Praxis: Weierstraße 4  
53721 Siegburg  
Tel: 02241-1696757  
E-Mail: thomas-gisela@gmx.de

Ich öffne Ihnen die Tür,  
ob Sie hindurch gehen,  
müssen Sie entscheiden

