

03. Januar 2011

## **Bühler Sinneswandel: Hypnose ist eine sinnvolle Methode für wirkungsvolles Coaching**

Ravensburger Coach beteiligt sich am Welthygnosetag  
*Ravensburg.*

Am 4. Januar ist wieder Welttag der Hypnose, an dem sich viele Tausend Hypnotiseure weltweit beteiligen. Ansprechpartner und Ausrichter in Deutschland ist der Deutsche Verband für Hypnose (DVH), der immer zu Beginn des Jahres für diese wirkungsvolle und therapeutisch anerkannte Methode wirbt. Mit dabei ist auch Stefan Bühler aus Ravensburg, der mit seinem Coaching-Unternehmen Bühler SinnesWandel Menschen in Veränderungsprozessen begleitet. Er sieht diesen Tag als Möglichkeit der Aufklärung.

„Hypnose ist nichts gefährliches. Der Klient hat zu jeder Zeit die volle Kontrolle über das, was geschieht“, erklärt Bühler. Ängste seien unbegründet. Hypnose sei sowohl in der Medizin als auch in der Psychotherapie als Methode anerkannt, die nachweislich Erfolge bringe und positive Effekte habe, so der Ravensburger Coach, der neben Hypnose auch mit NLP, energetischer Psychologie und systemischen Ansätzen arbeitet. Welche Methode für den einzelnen die richtige sei, hänge von der Persönlichkeit und dem jeweiligen Thema ab. „Es gibt keinen Standard, nur verschiedene Möglichkeiten“, meint er. Das sei völlig individuell.

Hypnose biete aber effektive Ansätze, Probleme zu ergründen und schnell positive Veränderungen zu erreichen. Vor allem bei Themen wie Abnehmen, Rauchen, Stress oder bei störenden Verhaltensweisen und Einstellungen könne die Methode unterstützen.

„Hypnose wird heute mehr als Coaching hin zu Veränderungen eingesetzt. Es müssen nicht immer gleich schwere Depressionen oder psychische Erkrankungen vorliegen“, erklärt Bühler, der schon viele Menschen gecoacht und bei persönlichen Veränderungen begleitet hat. Hypnose sei entspannend und führe oft zu Selbsterkenntnissen und Selbsterfahrungen. „Viele Menschen nutzen Hypnose einfach nur, um Stress abzubauen oder in Ruhe zu sich selbst zu finden“, so Bühler weiter. Das gebe Kraft und neue Energie und mache den Alltag leichter.

Stefan Bühler bietet aber auch an allen anderen Tagen – nicht nur am Welthygnosetag – fachliche Informationen, kostenlose Kurzberatungen und Impulse rund um persönliche Veränderungen und das Erreichen individueller Ziele an. Den 4. Januar möchte er aber vor allem nutzen, um für Hypnose als Coaching-Methode zu werben. Sie sei effektiv, preiswert und führe zu schnellen Resultaten.

Wer mehr über Stefan Bühler und sein Unternehmen Bühler Sinneswandel erfahren möchte, bekommt weitere Informationen unter [www.buehler-sinneswandel.de](http://www.buehler-sinneswandel.de). Dort können sich Interessenten auch zu offenen Workshops und Trainings anmelden, die weitere wertvolle Tipps und Anstöße geben können. Telefonische Beratungen gibt es unter 0751 / 7641116.

Hintergrund: Stefan Bühler ist Experte für Veränderungsprozesse und begleitet Unternehmer, Führungskräfte und Privatpersonen ganzheitlich in allen persönlichen Fragestellungen, bei schwierigen Entscheidungen oder in Konfliktsituationen. Er verbindet psychologische Kenntnisse, spirituelle Erfahrungen und praktisches Business-Wissen zu einem einmaligen Erfahrungsschatz. Er verfügt über ein breites Spektrum verschiedener psychologischer Methoden, um seine Klienten optimal bei Veränderungen oder in schwierigen Situationen zu unterstützen. So nutzt er unter anderem die Erkenntnisse des NLP, der Hypnose, der energetischen Psychologie und des systemischen Coachings. Neben seinen fundierten Kenntnissen als ausgebildeter Coach und erfahrener Trainer und Berater verfügt er auch über langjähriges Wissen aus Wirtschaft und Unternehmen. Er ist Betriebswirt, Qualitäts- und Projektmanager und seit mehr als 15 Jahren in leitenden Funktionen in der Gesundheitswirtschaft. Seine Erlebnissvorträge, Workshops, Seminare und Coachings sind faszinierende Erlebnisse und führen zu neuen Erkenntnissen, positiven Veränderungen und einer neuen Wahrnehmung des eigenen Seins – eben zu einem echten SinnesWandel. Weitere Informationen unter [www.buehler-sinneswandel.de](http://www.buehler-sinneswandel.de).