

# AKTIVWACH-HYPNOSE (AWH) GRUNDLAGE Raum Zürich

## Ein activeFlow™-Ausbildungsseminar

für Coaches, HR-Verantwortliche, Therapeutinnen und Therapeuten, SportpsychologInnen,  
Mentaltrainer

<b>Titel</b>	Aktivwach-Hypnose Basiskurs
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Ort</b>	Raum Zürich, Schweiz
<b>Zielgruppe</b>	Das Seminar richtet sich an Coaches, Therapeutinnen und Therapeuten, SportpsychologInnen, Psychotherapeuten, HR-Fachleute, Linienvorgesetzte und Interessierte.
<b>Preis</b>	CHF 920.-  Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Seminarmanuskript. Der Preis versteht sich inkl. Kaffeepause vormittags und nachmittags mit Kaffee, Tee, sowie Mineralwasser und Snacks im Tagungsraum. Das Mittagessen kann in umliegenden Restaurants eingenommen werden (Selbstzahlung). Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Ausbildungsbestätigung (16 Stunden). Nach dem Seminar werden die Absolventen automatisch in eine #aktivwach-hypnose Facebook Austauschgruppe aufgenommen und können sich in LinkedIn optimal vernetzen.
<b>Rabatt</b>	Frühbucherrabatt für Bezahlung vor 1 Mt. vor Kursbeginn CHF 170.-.
<b>Teilnehmerzahl</b>	6 bis 21
<b>Trainer, Konzept</b>	lic. phil Claude André Ribaux
<b>Anmeldung</b>	Per Email: <a href="mailto:go.ribaux@bluewin.ch">go.ribaux@bluewin.ch</a> oder <a href="mailto:info@ribauxpartner.ch">info@ribauxpartner.ch</a>
<b>Resultate:</b> Was Sie nach dem 2-tägigen Kurs haben	Sie erlangen Selbstsicherheit in der Anwendung der Aktivwach-Hypnose. Nach dem Kurs können Sie mit einem breiten Spektrum an Menschen zu vielen Coaching-, Therapie- und Managementthemen arbeiten.
<b>Hintergrund</b>	Anfang der 1970-er Jahre entdeckte Dr. Éva Bányai die Aktivwach-Hypnose. Sie stellte fest, dass es für das Hervorrufen der Hypnose nicht unbedingt notwendig ist, einen Entspannungszustand zu erzeugen. Nein: Die für den Hypnosezustand charakteristischen Bewusstseinsveränderungen und die erhöhte Lernfähigkeit stellen sich auch bei gesteigerter körperlicher Aktivität ein. Die wissenschaftlichen Untersuchungen dazu führte Dr. Banyai im Hypnoseforschungslabor von Prof. Hilgard an der Stanford Universität durch. Zur Steigerung des Aktivitätsniveaus verwendete sie einen Fahrradergometer. In der Aktivwach-Hypnose werden die gewünschten Lerninhalte und Suggestionen während einer aktiven Tätigkeit gesprochen. Hierzu wird nach einem Abkoppeln und der Verselbständigung des Bewegungsablaufes die gewünschte Veränderung suggeriert oder induziert.

**Unterrichts-  
methoden**

- Einführung in die Theorie und Praxis der AWH
- Live-Demos
- Eigene Übungen. Eintrainieren der verschiedenen Vorgehensweisen
- Für je drei Kursteilnehmerinnen oder Kursteilnehmer steht ein Sportgerät fürs Üben zur Verfügung

## **Inhalte**

### **Inhalte Tag 1** Grundlagen der Aktivwach-Hypnose

- Geschichte und bisherige Forschung. Vergleich mit anderen Methoden, v.a. Relaxationshypnose
- Positionierung der AWH in der weltweiten 4 Billionen Dollar Flow-Industrie
- Standardinduktion
- Selbsthypnose
- Ich-Stärkung. Verschiedene Induktionen; Hyperempiria: Das Erstreben erhöhter Aufmerksamkeit
- Rückführungen in AWH und Abreaktion
- Parts Therapy in AWH
- Ressourcen poolen, Lösungskompetenzen polen
- Swish als Methode des Re-Anchoring
- Selbst-EMDR
- Praktische Übungen: Einüben, bis es sitzt

### **Inhalte Tag 2** Aktivwach-Hypnose in der Praxis

Anliegen von Kunden, z.B.

- Stottern überwinden
- Präsentation, Prüfung
- Vorstellungsgespräch meistern
- Prüfung souverän durchführen, z.B. Auto-Fahrprüfung
- Konzentration
- De-Motivation
- Nervosität überwinden
- Depressive Verstimmungen
- Anwendung für sportliche oder musikalische Höchstleistung
- ADS/ADHS
- körperliche Beschwerden überwinden

- Das Milton Modell und Clean Language zum Verfassen eigener Skripte
- AWH in der betrieblichen und strategischen Entwicklung
- AWH im Management Development
- Flow-Zustände und Zone-Bewusstsein
- Bewegung und Lernen. AWH in Aus- und Weiterbildung

**Voraussetzung** Besonders profitieren können Sie vom Seminar, wenn Sie das Gelernte innert sinnvoller Frist in der beruflichen Praxis anwenden. Sinnvoll ist eine Ausbildung in Hypnose, NLP, Kommunikationspsychologie oder Psychotherapie - oder vergleichbare Abschlüsse in Beratung, Training, Therapie oder Coaching.

**Anmeldung** Claude André Ribaux  
Beethovenstrasse 49  
CH-8002 Zürich  
Schweiz  
Email: [go.ribaux@bluewin.ch](mailto:go.ribaux@bluewin.ch)  
[www.clauderibaux.ch](http://www.clauderibaux.ch), [www.ribauxpartner.ch](http://www.ribauxpartner.ch)

**Was Sie erhalten** Buch mit 60 Seiten Theorie, Skripts, Anwendungsideen und Literatur zur Aktivwach-Hypnose und das Zertifikat.