

Über mich



Esther Spalinger
wingwave® Coach
Dipl. Hypnose-Therapeutin IGM
Geboren 1959 und Mutter
eines Sohnes.

Qualifikationen

- Diplomierte Hypnose-Therapeutin IGM anerkannt von NGH und Berufsverband der deutschsprachigen Hypnosetherapeuten
 - Hypnose Practitioner IGM
 - Hypno Systemik und Coaching
 - Kinderhypnose
 - Medizinische Hypnose
 - Analytische Hypnose
- wingwave® Coach
- Diplomierte Bachblüten-Therapeutin
- Trainerin für Autogenes Training

Mitglied des Verbands für Persönlichkeitstrainer v-p-t.

Nebst der Hilfe bei der Bewältigung von allgemeinen Problemen und Ängsten im Alltag, ist mir die Begleitung in schwierigen persönlichen oder gesundheitlichen Situationen ein besonderes Anliegen.

Ich freue mich, Sie bei mir zu begrüßen!



Burnout

Sind Sie am Anschlag?

Fühlen Sie sich depressiv und den Aufgaben und Anforderungen nicht mehr gewachsen?

Sind Sie dauernd müde und erschöpft und können trotzdem nicht schlafen?

Haben Sie Angst vor dem nächsten Geschäfts- oder Kundentermin?

Setzen Sie sich selber unter (Leistungs-) Druck?

Haben Sie Angst, deswegen Ihre Stelle zu verlieren?

Dann leiden Sie möglicherweise an einem Burnout Syndrom resp. sind Sie Burnout gefährdet!

Wingwave®-Coaching – das Emotional Coaching, das Ihnen hilft, Ihre Blockaden zu lösen!

Die klassische, ärztliche Burnout Behandlung setzt bei der Erschöpfung und der Depressionen an. Das ist auch richtig so, denn das sind die ersten Pfeiler einer erfolgreichen Burnout Behandlung!

Wingwave®-Coaching ist die etwas andere, ergänzende Burnout Behandlung. Wingwave®-Coaching beginnt bei den blockierenden Gefühlen und Kognitionen (Glaubenssätzen).

Wenn Sie Angst und Panik empfinden, wird Ihr Körper von Adrenalin überflutet. In diesem Moment stellt Ihr Denkhirn (Cortex) ab, Sie können nicht mehr klar denken – Sie reagieren nur noch. Sie geraten in ein Hamsterrad, aus dem Sie nicht mehr selbständig raus kommen. Ihre Ängste generieren Druck und blockierende Glaubenssätze (ich muss ... ich kann nicht ... ich verliere sonst meine Stelle ... etc.). Diese Gefühle und Glaubenssätze sorgen dafür, dass Sie noch mehr Angst und Überforderung empfinden und noch mehr Druck auf sich selber ausüben. Bald sind Ihre Energien und Ihre Kraft aufgebraucht - Sie geraten auf direktem Weg in ein Burnout!

Erst wenn die Ängste und blockierenden Glaubenssätze gelöst sind, ist eine körperliche Erholung möglich! Gedanken, die den Schlaf blockieren werden beruhigt, Ängste und Panik gelöst. Sie finden wieder Ihre Mitte, erlangen mehr Work-Life-Balance und innere Ruhe und sehen damit klarer, welche nächsten Schritte Sie vornehmen müssen.

Schon nach ca. 3 - 4 Sitzungen spüren Sie eine Verbesserung Ihrer Situation!

Die Burnout Therapie in meiner Praxis ist eine Ergänzung zur ärztlichen Burnout Therapie!

Nach Bedarf setze ich auch Hypnose-Sitzungen und Bachblüten Essenzen ein.

Preise:

Stundenansatz SFr. 160.-

Verrechnung nach Zeitaufwand

**Coachingpraxis
Esther Spalinger
Neunbrunnenstrasse 11
8050 Zürich**

044 840 18 54

**mail@coachingpraxis-zuerich.ch
www.coachingpraxis-zuerich.ch**

Termine nach Vereinbarung

