

Innere Kraft

DAS INDIVIDUELLE
TRANSFORMATIONSPROGRAMM



DR. PHIL. URSINA KELLERHALS
OBSCHLAGENSTRASSE 2 | 8916 JONEN
INNERE KRAFT GMBH



Warum ein Programm?

Ich habe das **Innere Kraft** Programm aus mehreren Gründen entwickelt:

- Erstens: Oftmals habe ich erlebt, dass mehrere **Themen** zusammenhängen, bzw. manchmal sogar richtiggehend **verwoben** sind. Mit einer Vorbereitungs- und einer oder zwei klassischen Therapiesitzungen ist es dann nicht getan.
- Zweitens: Weil ich meinen Klient:innen **etwas Bleibendes** mitgeben möchte. Ich will sie befähigen, auch ohne mich Herausforderungen aus ihrer gestärkten inneren Kraft selbst zu begegnen.
- Drittens: Wenn diese **Innere Landschaft** entdeckt und gestärkt wurde, dann haben meine Klient:innen einen Zugang zu sich selbst; eine Sprache, um mit ihrem Innersten in Kontakt zu treten. Und auf dieser Basis gehen wir die Themen einzeln an. So löst sich Blockade um Blockade, während gleichzeitig ein solider Boden von (Selbst-)Vertrauen geschaffen wird, auf dem sich dein Potenzial voll entfalten kann.

Das **Innere Kraft Programm** ist also nicht nur eine begleitete Aufarbeitung aktueller oder gar akuter Themen, sondern ein bleibendes Werkzeug, das auf dem Fundament deiner gestärkten mentalen Resilienz für den Rest deines Lebens bereitstehen wird.

Während unserer Zusammenarbeit (vier bis acht Sitzungen) **begleite ich dich eng und individuell**. Das anonymisierte Beispiel für "Klara Fall" auf der übernächsten Seite soll dir eine Idee geben, wie das aussehen könnte. Wenn wir starten, besprechen wir vor jeder Sitzung, was der nächste Schritt optimalerweise ist. Dabei kann ich auf mein breites Methodenspektrum zurückgreifen und dir jeweils verschiedene Optionen aufzeigen.

Ich schlage das Programm nur Klient:innen vor, wenn ich es als sinnvoll für sie und ihre aktuelle Situation erachte.

Die Investition, in deine **Innere Kraft** zu kommen, beläuft sich auf CHF 2'000 bis CHF 4'000, je nach Anzahl Sitzungen. **Wir passen das Programm vorab an, bis es für dich passt.**



Die Darstellung oben zeigt den generellen Ablauf.



Deine Geschichte

Das **Innere Kraft** Programm basiert auf Reisen in dein Inneres, genauer an den Ort, wo du zuhause bist. Obwohl du dort sicher und geborgen bist, braucht es manchmal eine Sitzung, bis du dieses Urvertrauen und die Zugehörigkeit spontan spürst, wenn du ankommst.

Mit der Zeit lernst du dort deine Helfer-Wesen kennen. Sie unterstützen dich auf Reisen zu Nachbarinseln, wo es Aufgaben zu lösen, Dinge zu entdecken und Blockaden zu transformieren gibt.

Was genau wir unternehmen, müssen wir uns nicht mühsam aus den Fingern saugen. Denn auf deiner Heimatinsel ist dieses Wissen komplett vorhanden. Es tritt dort in Form eines Wesens auf. Wenn wir es gefunden haben, kannst du direkt mit ihm reden. Manchmal in der Form einer Figur, manchmal als Tier, manchmal als sprechender Baum oder Felsen. Manchmal ist das innere Wissen auch nicht so gesprächig. Dann finden sich Helfer, die übersetzen oder auch irgendwohin führen und etwas zeigen.



Warum funktioniert das?



Ich habe Literatur (Master) und Psycholinguistik (Phd) studiert. Ich weiss, dass Geschichten essenziell sind für uns Menschen. Das waren sie schon immer. Geschichten kombinieren Informationen mit Emotionen; so haben wir als Spezies seit Tausenden von Jahren Wissen weitergegeben. So lernen wir. So funktioniert unser Hirn. Als Hypnosetherapeutin weiss ich weiter, dass wir die Geschichten SIND, die man uns als Kinder erzählte. Und wenn wir wollen – oder müssen – so können wir diese Erzählungen neu schreiben. Denn wenn wir älter werden, sind es nicht mehr die anderen, sondern WIR SELBST, die uns die uns bestimmenden Geschichten erzählen. Immer und immer wieder. In dieser Insel-Welt begegnest du deinen Geschichten in der übertragenen Form einer Landschaft. Du kannst symbolisch alles anpassen, auflösen, neu gestalten. Und damit kommst du in deine **innere Kraft** und wirst zur Autorin oder zum Autoren deiner eigenen Lebensgeschichte.

Alles, was du auf diesen Reisen erlebst und tust, hat konkrete Auswirkungen. Denn: Dein Unterbewusstsein "denkt" in Geschichten.

Wenn es dir entspricht, kannst du ein Reisetagebuch führen. Du bekommst von jeder Reise mit mir ein Sitzungsprotokoll. So kannst du dich ganz auf dein inneres Abenteuer einlassen und dennoch danach reflektierend dein Reise-Journal aufdatieren. Denn beim Zurückdenken an das Erlebte, festigst du die Transformation. Das Ziel des Programms ist es, dass du deine Heimatinsel auch ohne mich besuchen und dort arbeiten – oder es auch einfach einmal geniessen – kannst.



Deine Inselreisen werden dich in deinem Fühlen, Handeln und Denken stärken und befreien.



BEISPIEL KLARA FALL

Das individuelle Programm für Klara Fall

Liebe Klara, auf Basis der Erstsitzung schlage ich dir folgendes Programm mit **5 Sitzungen** vor. Aber natürlich bestimmst du mit, wie wir weiterarbeiten.

Vorschlag mit 5 Sitzungen:

Die erste – das **Kick-Off** – haben wir schon durchgeführt.

Bemerkung zur Erst-Sitzung: *Die detaillierte Anamnese sowie die erste Trance-Sitzung ist wichtig für unseren Rapport. Du spürst, ob ich die Richtige bin und erlebst auch den Zustand der Hypnose. Dabei sehe ich, wie rasch du schon in die verschiedenen Entspannungstiefen gehst und kann so Möglichkeiten und Methoden besser einschätzen. Weiter konnte ich dir erste stärkende Suggestionen mitgeben, und wir haben zwei Selbsthypnose-Anker etabliert.*

Visualisieren (bzw. das Arbeiten mit Landschaftsmetaphern) funktioniert sehr gut für dich. Wir können daher in deinem Fall bei der zweiten Sitzung die Selbsthypnose-Technik und eine erste Transformations-/Inselsetzung in einer Session kombinieren. Es bleiben uns danach drei weitere transformative Sitzungen, wobei wir in der letzten dann auch gemeinsam Festigungsrituale entwickeln und verankern.

Sitzung 2: Erlernen der **Selbsthypnose** und **Etablierung** deiner inneren Heimatinsel.

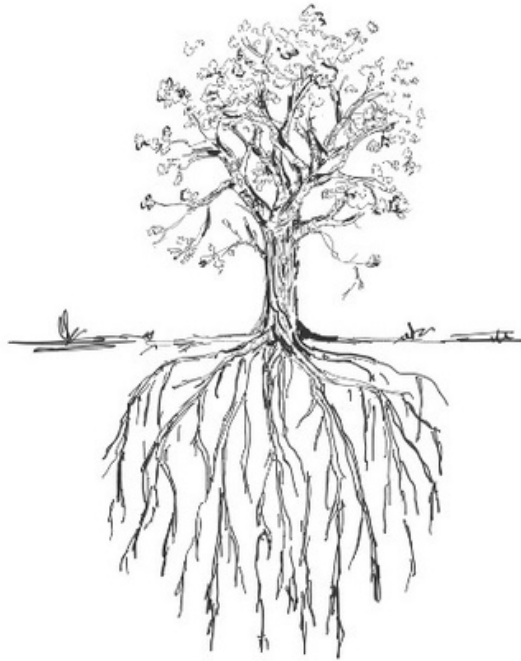
Du erhältst von jeder "Reise" eine Abschrift. Wenn du möchtest, erhältst du ein Tagebuch, damit du alle Erlebnisse in deiner inneren Welt wie in einem Reisejournal festhalten kannst. Das unterstützt die Verarbeitung und Verinnerlichung. Ebenfalls passe ich dein Selbsthypnose-Audio jeweils an oder erstelle (auch später) ein neues, wenn es sinnvoll ist.

Ab hier ist dein Vorschlag eher eine grobe Road-Map, weil wir uns danach richten, was sich in der zweiten Sitzung schon löst, und wie es dir zwischen den Sitzungen ergeht. Du kannst deine Heimatinsel nun auch ohne mich besuchen. Bei Fragen bin ich während unserer Zusammenarbeit immer für dich da (via WhatsApp/ Email; Mo bis Fr, Antwort innert 24 Std.).

- **Sitzung 3:** Von der sicheren und starken Heimat-Insel aus gehen wir Blockaden an. Wir definieren das jeweils gemeinsam, z.B. Thema "Ängste/ Angst vor der Angst" oder "Beziehung zu deinen Elternteilen" (mangelnde Nähe, bzw. grosse emotionale Nähe und physische Abwesenheit).
- **Sitzung 4:** Falls im Nachgang an Sitzung 3 noch ein klar fassbares Thema auftaucht, können wir auch eine klassische "Regress to Cause" Sitzung oder eine ChiroTrance-Sitzung (wortlose Hypnose, über hypnogene Punkte des Körpers und energetisches Aktivieren deiner Selbstheilkräfte) einschieben. Auch hier besprechen wir jeweils die Optionen.
- **Sitzung 5:** Rückblickend: Was fehlt der inneren Heimat noch? Welches Thema ist noch nicht vollständig gelöst? Danach generelles **Festigen** des Erarbeiteten und bestärkende Rituale. Sicherstellen, dass du selbstständig "Insel-Reisen" unternehmen kannst.



BEISPIEL KLARA FALL



Die Arbeit mit der Inneren Kraft braucht dein Commitment.

Mein Versprechen an dich: Wenn wir diesen Weg zusammen gehen,
dann bin ich während dieser Zeit voll für dich da.

Die Ausgestaltung der 5 Sitzungen oben ist ein Vorschlag. Wir justieren gemeinsam und gehen genau so vor, dass du dein Ziel der **inneren Ruhe, Stabilität und des (Ur-)Vertrauens** maximal als Gefühl etablierst, festigst und verinnerlichst.

Der Abstand der Sitzungen beträgt normalerweise zwei Wochen. Aber du bestimmst das Tempo. Wir können die Sitzungen auch in einem Zeitraum von mehr als 8 Wochen durchführen.

Wir besprechen in der nächsten Sitzung, ob das Programm für dich in Frage kommt, ob wir anders vorgehen oder ob wir das Programm noch anpassen (kürzen, ausdehnen).

Ich würde mich sehr freuen, mit dir zusammen auf diese Reise zu gehen.

Herzlich,

Ulrich



Innere Kraft



DR. PHIL. URSINA KELLERHALS

OBSCHLAGENSTRASSE 2 | 8916 JONEN

INNERE KRAFT GMBH