

**Rund 30 Prozent der Schweizer haben Schlafprobleme. Der Griff zur Schlaftablette ist naheliegend und gefährlich. Die Pillen führen schnell zur Abhängigkeit. Hypnose hilft ohne Nebenwirkungen.**

## **Schlaflosigkeit: Pillen sind keine Lösung!**

Wer kennt das nicht? Man liegt nachts wach, wälzt sich herum und kann einfach nicht einschlafen. Ein sehnsüchtiger Blick auf die Uhr. Was tun?

Jeder dritte Schweizer kann nicht ein- oder durchschlafen, wobei Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Aber Schlaf ist lebensnotwendig. Wer nicht schlafen kann, gerät in einen Teufelskreis aus Müdigkeit, Depressionen und anderen Folgeerscheinungen.

Der Mensch braucht durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Hin und wieder schlecht zu schlafen ist kein Grund zur Besorgnis. Wenn man aber zwei- bis dreimal in der Woche über mehrere Wochen Ein- und Durchschlafprobleme hat und tagsüber an Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Energielosigkeit oder Stimmungsbeeinträchtigungen leidet, dann ist es Zeit sich mit dem Problem zu befassen.

### **Mein Name ist Peter Oswald**

In einer 2-jährigen Ausbildung habe ich mich zum Dipl. Hypnosetherapeuten ausbilden lassen.



Die Ausbildung umfasste zu jeder Menge Theorie, auch immer wieder einen praktischen Teil. In diesem, die erlernten Praktiken auch angewendet wurden.

Ich bin ein Hypnospezialist, der über eine hervorragende Ausbildung und grosse Erfahrung verfügt. Weiterbildungen und Supervisionen runden meine Kompetenz ab.

### **Hypnose bei Schlafstörungen**

Schlafstörungen beruhen häufig auf der Unfähigkeit des Körpers, tiefe Entspannungszustände zu erreichen. Der Körper hat aus unterschiedlichsten Gründen regelrecht "verlernt", sich richtig zu entspannen. Selbst wenn der Schlaf eintritt, befindet sich der Körper selbst noch nahezu im Wachzustand, was den Grad seiner Entspannung angeht

Häufige Gründe für Schlafstörungen sind Streß, innere Unruhe, seelische Problem oder starke Belastungen im Alltag. Auslöser können aber auch verschiedene Erkrankungen, eine OP in Vollnarkose oder andere den Körper belastende Faktoren sein. Zu Anfang einer Hypnosetherapie bei Schlafstörungen steht deshalb immer einer genaue Eingrenzung der möglichen Auslöser. Anschließend erstellt der Therapeut ein individuelles, genau auf die Situation des Klienten abgestimmtes Behandlungskonzept, dessen Ziel es ist, möglichst zeitnah eine erkennbare Verbesserung des Schlafverhaltens zu erreichen.

Bei Einschlafstörungen können dem Klienten zusätzlich zur Behandlung mit therapeutischer Hypnose noch individuelle Selbsthypnose-Konzepte gelehrt werden, die er selbstständig zu Hause anwenden kann, um schneller und effizienter den Einschlafprozess einzuleiten.

Anderthalb Jahre lang, hatte ich die Möglichkeit in Zürich in einer renommierten Hypnosepraxis mein Wissen auszubauen und zu perfektionieren.

In dieser Zeit hatte ich schon unzählige Klienten, mit Erfolg, behandeln dürfen.

Seit Januar 2012, betreue ich Klienten in der eigenen Praxis, an der Kirchgasse 16 in Weesen.

Schauen Sie doch auf meine Homepage:

**[www.hypnosetherapie-linth.ch](http://www.hypnosetherapie-linth.ch)**

Viel Spass dabei!

**Peter Oswald, Kirchgasse 16, CH-8872 Weesen  
Tel: 055 615 50 13 oder [info@hypnosetherapie-linth.ch](mailto:info@hypnosetherapie-linth.ch)**