



VORTRAG ODER WORKSHOP

MENTALE STÄRKE MIT LEICHTIGKEIT

Hypnosystemisches Coaching und die Psychologie der Leichtigkeit

Wie können wir Herausforderungen im Leben oder im Bereich High Performance mit mehr Leichtigkeit bewältigen? Welche Möglichkeiten haben wir unser Mindset und das Unterbewusstsein so auszurichten, dass wir Höchstleistungen auf den Punkt bringen können und unsere mentale Stärke vollumfänglich aktivieren?

Das Hypnosystemische Coaching nutzt bei jeder Intervention die größte Umsetzungskraft: das Unterbewusstsein. Neben den Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung kommen auch Modelle der antiken Psychologie zum Einsatz, um das Mindset neu auszurichten, Ressourcen zu aktivieren und mentale Kraft freizusetzen. Leistungssportler und andere High-Performer, ebenso wie Coaches können lernen, wie auf Knopfdruck in eine erweiterte Perspektive und einen Bewusstseinszustand von Mentalstärke zu schalten.

Die aktuelle Hirnforschung bestätigt, dass diese positive, optimistische Haltung grundsätzlich erlernbar ist und unsere kognitiven Leistungen verbessert – quasi ein natürliches Hirndoping. Wir üben in diesem Workshop ganz praktisch das eigene Mindset zu reflektieren, persönliche Stress-Trigger zu erkennen und gezielt Mentale Stärke und Leichtigkeit im Alltag, wie auch im High-Performancebereich zu kultivieren.

Inhalte und Themen:

- Grundlagen Hypnosystemisches Coaching und Mentalstärke
- Unterbewusstsein und verschiedene Bewusstseinszustände
- Mindset, Stresstrigger und Umgang mit „mentalen Hamsterrädern“
- Mit dem „Ampelprinzip“ Bewusstseinszustände umschalten
- Transfer in den Alltag: Mentalstärke und Leichtigkeit kultivieren





INA HULLMANN

ist Psychologin FSP, Autorin, Inhaberin des Hypnosystemik-Institutes IHC in der Schweiz und der gleichnamigen Online-Akademie.

Ein Journalistisches Stipendium war im Jahr 1999 der Auslöser für Ihren Wechsel von der klinischen Psychologie in die Wirtschafts- und Medienbranche. Beim Norddeutschen Rundfunk Hamburg coachte sie Journalisten und Nachwuchs-Moderatoren und entwickelte hier auch erste Mentaltrainings für High Performer. Viele Jahren stand sie selber als TV-Psychologin vor der Kamera und veröffentlichte parallel diverse Fach- und Hörbücher. Beim Thema Mentale Stärke kann sie auch auf eigene Erfahrungen Ihrer klassischen Ballettausbildung und internationale Wettbewerbe zurückgreifen.



Als Coach arbeitet sie mit internationalem Klientel, wie Leistungssportlern, Unternehmern, Performing Artists, Führungskräften und Piloten. Seit über 10 Jahren ist sie Autorin im Medizin- und Wissenschaftsverlag Schattauer. Als Dozentin für Hypnosystemisches Coaching lehrt sie zusätzlich an renommierten Ausbildungs-Instituten in der Schweiz, unter anderem am IEF Zürich und an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

- **Psychologin FSP** (Föderation Schweizer Psychologen)
- **Psychotherapeutin HeilprG** (nach Heilpraktikergesetz Deutschland)
- **Hypnotherapeutin GHYPS** (und Vorstand Gesellschaft für Hypnose Schweiz)
- **Journalistische Weiterbildungen** "Akademie für Publizistik Hamburg" und "Freie Journalistenschule Berlin"

