



RATGEBER

# Stress *verstehen und loslassen*

Mit Hypnose zu mehr Ruhe,  
Klarheit und Lebensqualität

WENIGER  
STRESS.  
MEHR GELASSENHEIT.  
MEHR DU.



Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN  
HYPNOSE THERAPEUTIN

# Manchmal ist es Zeit, wieder bei dir anzukommen.

Stress begleitet viele Menschen –  
im Beruf, im Alltag, in der Familie oder  
durch die vielen Anforderungen unserer Zeit.

Dieser Ratgeber soll dir helfen, Stress besser  
zu verstehen, seine Auswirkungen zu erkennen  
und zu erfahren, wie Hypnose dich dabei  
unterstützen kann, wieder mehr innere Ruhe,  
Klarheit und Balance zu finden.

Du findest hier wertvolle Informationen,  
praktische Impulse und neue Perspektiven  
für einen entspannteren Umgang mit dir  
selbst und deinem Leben.

Ich wünsche dir beim Lesen viele neue  
Gedanken und die Zuversicht, dass  
Veränderung möglich ist.

*Marion Krönert*

---





*Manchmal  
liegt die Lösung  
nicht im  
schnelleren Machen,  
sondern im  
bewussteren Sein.*

---

# Was ist Stress eigentlich?

## Ein natürlicher Mechanismus – und wann er zur Belastung wird

Stress ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen, Druck oder Veränderungen. Er hilft dir, in bestimmten Situationen leistungsfähig, aufmerksam und handlungsbereit zu sein.

Doch wenn Stress dauerhaft anhält, kann er dein körperliches und seelisches Gleichgewicht beeinträchtigen. Dann wird aus einem hilfreichen Mechanismus eine Belastung.

Wichtig ist zu verstehen: Stress ist nicht das Gegenteil von Entspannung – sondern ein Signal, das dir zeigt, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

**Stress ist keine Schwäche,  
sondern eine normale Reaktion.  
Und er kann sich verändern.**



*Manchmal  
ist weniger  
mehr.*



# Woran erkenne ich Stress?

Typische Anzeichen – körperlich, emotional und mental



## Körperliche Anzeichen

z. B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafprobleme



## Emotionale Anzeichen

z. B. innere Unruhe, Reizbarkeit, Geduldslosigkeit, Stimmungsschwankungen



## Mentale Anzeichen

z. B. Gedankenkarussell, Konzentrationsschwierigkeiten, das Gefühl, nicht abschalten zu können



## Verhaltensbezogene Anzeichen

z. B. rastlos sein, sich getrieben fühlen, Rückzug oder Überaktivität

Stress zeigt sich bei jedem Menschen etwas anders. Je früher du die Signale erkennst, desto leichter kannst du etwas verändern.



*Es ist in Ordnung,  
eine Pause zu brauchen.*

*Du musst nicht  
immer funktionieren.*



# Was kann Stress auslösen?

## Häufige Stressfaktoren im Alltag



### Hohe Anforderungen im Beruf

Zeitdruck und das Gefühl, ständig erreichbar zu sein



### Private Belastungen

z. B. in der Familie oder in Beziehungen



### Veränderungen und Unsicherheiten

z. B. Gesundheit, Arbeitsplatz, Zukunft



### Perfektionismus

und hohe Erwartungen an dich selbst



### Zu wenig Erholung und Auszeiten



### Reizüberflutung

durch Medien und ständige Informationen

Oft ist es eine Kombination aus mehreren Faktoren, die Stress entstehen lässt.

*Es ist in Ordnung,  
eine Pause zu brauchen.*

*Du musst nicht  
immer funktionieren.*

# Wie kann Hypnose bei Stress helfen?

## Ein sanfter und wirkungsvoller Zugang

Hypnose ermöglicht dir einen entspannten Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Dort können belastende Gedankenmuster erkannt, neue Perspektiven entwickelt und innere Ressourcen aktiviert werden.

### Gemeinsam können wir zum Beispiel:

-  innere Ruhe und Gelassenheit stärken
-  Stressauslöser besser verstehen und verändern
-  deine Selbstfürsorge und Grenzen stärken
-  mehr Vertrauen und innere Stabilität aufbauen
-  neue, hilfreiche Verhaltensweisen verankern

Hypnose ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.



# Wie läuft eine Stressbewältigung mit Hypnose ab?

Individuell. Wertschätzend. In deinem Tempo.

*Manchmal ist der nächste Schritt nur eine neue Perspektive.*

1

## Vorgespräch

Wir besprechen deine aktuelle Situation, deine Ziele und offene Fragen.

2

## Entspannung

Du gelangst in einen angenehmen, entspannten Zustand.

3

## Arbeit mit dem Unterbewusstsein

Wir gehen gezielt auf deine Themen ein und aktivieren deine inneren Ressourcen.

4

## Integration

Du erhältst Impulse und Strategien für den Alltag, die du direkt umsetzen kannst.

5

## Nachbesprechung

Wir nehmen uns Zeit für deine Fragen und reflektieren gemeinsam die Sitzung.

Jede Sitzung ist so individuell wie du – und findet in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen statt.



# Häufige Fragen



**Muss ich an etwas glauben, damit es funktioniert?**

Nein. Offenheit und Neugier genügen.



**Verliere ich die Kontrolle?**

Nein. Du bleibst jederzeit ansprechbar und kannst die Sitzung aktiv mitgestalten.



**Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?**

Das ist individuell und hängt von deinen Anliegen ab.



**Gibt es Nebenwirkungen?**

In der Regel sind keine negativen Nebenwirkungen zu erwarten.



**Kann ich die Methoden im Alltag nutzen?**

Ja. Du erhältst praktische Impulse, die dich auch außerhalb der Sitzungen unterstützen.



**Ist Hypnose für jeden geeignet?**

Grundsätzlich ja. Wir klären im Vorgespräch, ob die Methode für dich passend ist.

Wenn du weitere Fragen hast,  
sprich mich gern im Vorgespräch an.  
Ich nehme mir Zeit für dich.



*Fragen sind  
der erste Schritt  
zu mehr Klarheit.*



# Dein nächster Schritt

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest und dir ein persönliches Gespräch helfen kann, finde gemeinsam heraus, ob Hypnose dich auf deinem Weg zu mehr Ruhe und Lebensqualität unterstützen kann.

Du musst diesen Weg  
nicht allein gehen.  
Ich begleite dich gern.

*Kleine Schritte  
können Großes  
bewirken.*





# Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt, womit du rechnen kannst.



## ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

**30 €**



## HYPNOSE-SITZUNG

ca. 1,5 – 2 Stunden

**250 €**

Das Erstgespräch ist optional: Für 30 € lernen wir uns kennen und klären deine Fragen. Fühlst du dich durch die Broschüre oder Website informiert, kannst du direkt einen Hypnosetermin buchen.



Du entscheidest nach jedem Schritt in Ruhe,  
ob und wie du weitergehen möchtest.

*Klarheit heute  
kann der erste Schritt  
zu mehr Leichtigkeit  
morgen sein.*





*Ich freue mich  
auf dich und  
deinen Weg.*



# Marion Krönert

Heilpraktikerin  
Hypnosetherapeutin

*Für mehr innere Ruhe  
und neue Perspektiven.*



Praxis  
Potsdam-Babelsberg  
14482 Potsdam



Praxis  
Potsdam Fahrland  
14476 Potsdam



0170 3246017



[marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de](mailto:marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de)



[www.heilpraxis-in-potsdam.de](http://www.heilpraxis-in-potsdam.de)

*Heute ein kleiner  
Schritt – morgen  
ein leichter Weg.*



Direkt zur  
Terminbuchung

