



## HYPNOWRITING

URSULA NEUBAUER



**STRESS BOXT  
MAN JETZT EINFACH  
MIT STIFT UND  
PAPIER WEG**



## MIT DER NEUARTIGEN TAGEBUCHBOX GEGEN STRESS KANN MAN:

- ☺ Entlastung und Entspannung erleben
- ☺ sich zufriedener fühlen
- ☺ leistungsfähiger werden
- ☺ mit Stress entspannter umgehen lernen
- ☺ herausfinden, was man braucht, damit es einem gut geht
- ☺ aus Grübelspiralen aussteigen
- ☺ zu mehr Gelassenheit finden und besser schlafen

Sprich, den Alltag viel angenehmer, ruhiger  
und freudvoller erleben.

*Schon 10 Minuten zu schreiben ist hilfreich!*

## **IN DER ANTI-STRESS-TAGEBUCHBOX SIND:**

- EIN AUSFÜLLBUCH (288 Seiten) mit einem Erklärteil, 50 konkreten Schreibenleitungen und freien Schreibseiten.
- 10 BILDERKARTEN, die in eine unterstützende Imagination vor dem Schreiben führen. Für jede Karte gibt es eine Anleitung.
- 1 WÜRFEL, der durch die Aufkleber zu einem individuellen Ressourcenwürfel wird.
- 10 STICKER mit Symbolen für den Würfel, die für Stärken, Kompetenzen oder Ressourcen stehen.

"GESTÄRKT STATT GESTRESST -  
Meine Hypnowriting® Tagebuchbox"

PREIS:

€ 43,90 pro Stück

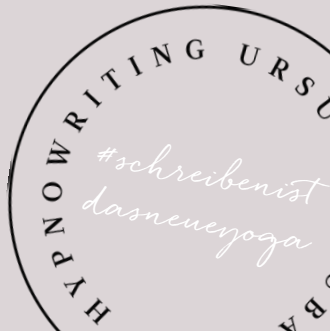


# "HÄ? HYPNOWRITEWAS?"

Mit dieser Box wird man zu Hypnowriting® angeleitet, einer neuen, effektiven Schreibmethode, die das Beste aus der Hypno- und der Schreibtherapiewelt vereint.

Dabei nutzt man die Vorstellungskraft, einen ganz leicht tranceartigen Zustand, in dem man sehr bei sich ist und Techniken aus dem therapeutischen Schreiben.

Das kann sich dann so anfühlen, als würde die Hand wie von selbst schreiben. So kann man Belastendes loslassen und Ideen, Lösungen und Erkenntnisse, die hilfreich sind, tauchen ganz leicht auf.



# URSULA NEUBAUER

*"Mir hat keine Ruhe gelassen, dass wir die hilfreiche Art des Schreibens und Techniken aus der Hypno-Arbeit, die eigentlich so einfach sind, nicht in der Schule lernen. Deshalb möchte ich sie mit dieser Box möglichst vielen Menschen zugänglich machen."*

Ursula Neubauer ist Schreibtherapeutin und Hypno-Coachin und diese Tagebuchbox hat sie auf Basis moderner Wissenschaft entwickelt - es werden dabei Elemente aus der Schreibtherapie, der Hypnosystemik und der Hypnotherapie miteinander verbunden.



# Eine Beispielanleitung aus der Tagebuchbox:



Belastungen lassen sich oft auch im Körper wahrnehmen.  
Erkunde zunächst mit geschlossenen Augen, wo genau in dir  
das Schwere, das Schwierige, das Stressende sitzt.  
Im Bauch? Auf der Brust? Schnürt es die Kehle zu?  
Dann atme ein paarmal tief ein und aus und stell dir vor: Alles,  
was dich belastet, ist dort in einem Gefäß gesammelt.  
Lass dann ganz langsam die stressenden, belastenden  
Gedanken aus diesem Gefäß durch deinen Arm in deine Hand  
fließen.  
Wie auf einer Autobahn oder durch eine Pipeline.  
Und dann aufs Papier gleiten. Öffne dazu wieder die Augen.  
Schreib dir heraus, was da ist, lass herausfließen, was  
herausfließen möchte.  
Das Papier nimmt es dir gerne ab.

... ein Schreibhinweis:



## SCHREIBHINWEIS:

Um beim Hypnowriting® Zugriff auf sein inneres Wissen zu bekommen, ist es gut, folgende Dinge zu beachten:

- **DER START:** am besten zunächst ein paarmal tief atmen und bei geschlossenen Augen in sich selbst hineinsinken.
- **DURCHSCHREIBEN:** wenn man den Stift einmal aufs Papier gesetzt hat, einfach weiterschreiben und weiterschreiben ...
- **VERTRAUEN:** innere Bilder und Impulse einfach auftauchen lassen, ohne sie zu bewerten und niederschreiben.
- **ABTAUCHEN:** am besten einen Alarm stellen für die Zeit, die man sich nimmt, dann kann man sich auch entspannt einlassen.



# WEITERE INFOS

Vielleicht auch wissenswert:

- Die Tagebuchbox ist aktuell über den Onlineshop [hypnowriting.at](http://hypnowriting.at) erhältlich oder den Buchhandel bestellbar.
- Man kann die Box auch mit Coachingeinheiten verbinden und sich so noch individueller mit seinem Stress auseinandersetzen.
- Ursula Neubauer ist gebürtige Burgenländerin und lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Wien. Sie hat Germanistik, Psychologie & Hypnosystemik studiert und arbeitet im Coaching und Training. Sie war lange Journalistin und Stv. CR eines Magazins.
- "Schau gut auf dich" war das erste Buch von Ursula Neubauer, das sie gemeinsam mit einem Mediziner geschrieben hat.



# UND FÜR WEITERE FRAGEN, GERNE MELDEN, DANKE!



## KONTAKT

Mag. Ursula Neubauer, MSc.  
office@hypnowriting.at  
+ 43 664 9277380

[hypnowriting.at](https://www.hypnowriting.at)  
[tagebuchbox.com](https://www.tagebuchbox.com)



Gefördert durch die Wirtschaftsagentur Wien.  
Ein Fonds der Stadt Wien.