

## Depression und Burnout

(Erstsitzung á 120 Minuten: 100,- EUR, jede weitere Folgesitzung á ca. 60 Minuten: 65,- EUR)

*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.“ (Georg Christoph Lichtenberg, 1742-1799, dt. Mathematiker)*



Manchmal erscheint einem alles so grau und trist, dass man keine Freude mehr empfindet, man sich so leer fühlt, manchmal fühlt man sich auch so voller Schuld oder wie ein Versager. Dann fällt es schwer, an die Veränderung zu glauben, daran zu glauben, dass es jemals wieder besser wird. Die Farblosigkeit und die Tristesse lassen einen vielleicht sogar verstummen, doch ganz oft viel leiser werden. Und alles ist oft so schwer, der Tag, der Abend, die Nacht.



und dann... irgendwann...

sieht man sie wieder, die Spuren des Lebens, die farbigen Momente, die Augenblicke der anfangs noch stillen Freude, vielleicht erstmal nur für die Zeit eines nur Sekunden währenden langen Augenblicks, fast wie ein Wimpernschlag, der einem Hoffnung gibt und Sicherheit. Denn nach der dunklen Zeit kommt die helle, die farbige Zeit, kommt die Veränderung.

**Interessiert? Hier geht's zur Online-Terminbuchung:**

[www.hypnosepraxis-hallermeier.de/terminbuchung/](http://www.hypnosepraxis-hallermeier.de/terminbuchung/)