

Ausgepowert und erschöpft – das muss nicht sein

Viele Menschen sind erschöpft, schaffen es aber nicht, neue Kraft zu tanken. Die Tiefenentspannung kann eine Methode sein, die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

In unserer hektischen Arbeitswelt sind wir jeden Tag immer wieder gefordert, Leistung zu erbringen. Sei es als Angestellter, als Mutter, als Vorgesetzte mit grosser Verantwortung, als CEO oder als Person, die in der Öffentlichkeit steht.....Hohe Erwartungshaltungen, festsitzende Glaubenssätze und festgefahrene Identitäten treiben uns manchmal an, bis wir nicht mehr mögen.

Warum lassen wir uns so antreiben?

Der Schlaf kann nachts unruhig und gestört sein, morgens bleibt dann eine tiefe Müdigkeit zurück, man fühlt eine schwere, niederdrückende Last im Körper und hat keine Lust aufzustehen. Es manifestieren sich Symptome wie Erschöpfung, diffuse Schmerzen, Ohrgeräusche und einiges mehr. Geht es dann noch gegen die dunklere Jahreszeit hin, fallen wir noch mehr und tiefer in dieses Gefühl von Erschöpfung hinein. Der Körper fühlt sich taub und schwer an, die Seele «blutet»

Zur Person

Doris Ayer hat bereits in jungen Jahren die Hypnosetherapie bei einem Arzt in Bern erlernt. Viele Jahre nutzte sie die Hypnose für Bekannte, für die Familie und fand selbst nach einem schweren Unfall und Krankheiten immer wieder zurück zu ihrer positiven Lebenskraft. Als Hörakustikerin spezialisierte sie sich auf das Phänomen Tinnitus. Als Pädakustikerin gelang es ihr, Kinder in die hörende Welt zu begleiten. Ausbildungen in integrierter-lösungsorientierter Psychologie sowie weiterführende Ausbildungen in klassischer und analytischer Hypnose im In- und Ausland folgten. Heute ist sie als Veränderungs- und Hypnose-Coach tätig.



Es bauen sich Ängste auf, den beruflichen wie privaten Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Man beginnt, sich selbst und den anderen etwas vortäuschen, was nicht ist, was nicht sein darf. Keiner soll es wahrnehmen. So können sich Traurigkeit und depressive Verstimmungen mehr und mehr aufbauen, bis der Körper verstummt und gar nichts mehr geht.

Die Spirale dreht unaufhörlich

Gibt es einen Weg, der aus dieser Spirale der Erschöpfung und Traurigkeit hinausführt? «Es gibt nicht nur einen, sondern verschiedene Wege, um aus der Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Traurigkeit heraus zu finden. Jeder Mensch verfügt über wertvolle Ressourcen», sagt Hypnose-Coach Doris Ayer und fährt fort: «Frühere, zur Zeit jedoch ungenutzte, doch vorhandene Ressourcen werden in der Hypnose

neu aktiviert. Unsere Gefühle wie Wut, Trauer, Liebe und Glück lernen wir als wertvolle Kraft zu nutzen. Wir bauen neue Ressourcen auf und trainieren gleichzeitig unsere Wahrnehmung.» Das Unterbewusstsein ist wie ein grosser Speicher, in dem es eine grosse Fülle an gespeichertem Material wie Erlebnisse und Erinnerungen gibt. In der Hypnose, einem Zustand tiefster Entspannung, können negative Programmierungen im Unterbewusstsein aufgelöst und durch positive Bilder und Metaphern, welche die Hypnosetherapeutin verbal «zeichnet», ersetzt werden. «Alte Muster können wir erkennen und ablegen. Wir orientieren uns in die Zukunft und nutzen unsere Ressourcen und finden so zu mehr Ruhe und Sicherheit», so Doris Ayer. So lernt das Unterbewusstsein, der niederziehenden Spirale zu entsteigen, um sich danach leicht und befreit zu fühlen.



Die Auskunftsperson

Doris Ayer, Hypnosetherapeutin und -coach
Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

mind respect
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06, Tel. 033 223 00 31
doris-ayer@mind-respect.ch

Extra:
Link zur Website
von mind respect

