

Selbstbewusst bleiben, werden

Dank Hypnose lassen sich Ängste abbauen, gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und Schwieriges besser ertragen – auch Mobbing, Hänseleien am Arbeitsplatz, in der Schule, im Alltag.

Durch Mobbing, Hänseleien oder Unterdrückung durch Schul- oder Arbeitskollegen wird das Selbstbewusstsein von Kindern und Erwachsenen untergraben, es können sich Ängste, Depressionen oder schwerwiegende psychische und physische Erkrankungen daraus entwickeln und es kann lange dauern, bis sich die Schikanierten wehren. «Loben wir unsere Kinder und Jugendlichen, dann zeigen wir ihnen, dass sie geschätzt und anerkannt werden. Diese Kinder entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, ein natürliches Selbstwertgefühl, haben Vertrauen in sich selbst und können sich gegen Sticheleien oder Beleidigungen häufig gut wehren», sagt Doris Ayer, Hypnosetherapeutin und -coach. «Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein hingegen leiden oft unter Ängsten, fühlen sich klein und schwach, werden übersehen, übergangen und fallen so leichter Mobbing zum Opfer. Der Psychoterror und Konkurrenzkampf am Arbeitsplatz, in der Schule, im Sport schränkt sie in ihrer Kreativität und Lebensfreude massiv ein.»

Eigene Ressourcen mobilisieren Eine sehr effektive und nachhaltige Methode, das Selbstbewusstsein zu stärken und auch Möglichkeiten zu finden, sich gegen Mobbing zu wehren, stellt die Hypnose dar. «Im veränderten Bewusstseinszustand der Hypnose ist der Mensch viel kreativer. Er kann schwierige Situationen leicht und frei erkennen, Strategien entwickeln sich aufbauen, um dem Mobbing keine Chance zu lassen. Es werden Ressourcen erkannt, aktiviert, aufgebaut und verstärkt und neue Kräfte entwickelt, um mit Stress- und Belastungssituationen sicher umzugehen», so Doris Ayer. Dass viele Menschen immer noch eine völlig falsche Vorstellung von Hypnose haben bedauert sie, denn mittlerweile belegen zahlreiche Erfolge die Wirksamkeit dieser Therapie.

Eigenes Empfinden umpolen «In Trance befinden sich Menschen in einem fokussierten Zustand erhöhter Konzentration, gleichzeitig sind sie sehr entspannt. Hypnose ist kein Bewusstseinsverlust, sondern eine Bewusstseinsweiterung.» In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein des Klienten sehr empfänglich für bildhafte Vorstellungen und für das positive Erleben und Empfinden. Alte, einschränkende Glaubenssätze,

Identifikationen und Erwartungshaltungen werden durch eingestreute Suggestionen ersetzt und das positive, neue Erleben im Unterbewusstsein abgespeichert. Der Klient hat jederzeit die volle Kontrolle. Zwar kann die Mobbing-Situation häufig nicht ganz vermieden werden, was aber geändert werden kann ist die Haltung, das Auftreten und das Bewusstsein der Betroffenen. «Bereits nach zwei bis drei Hypnosensitzungen sind die vorher schwachen und gehänselten Kinder und Jugendliche und erwachsenen Menschen selbstsicher und stark! Der Mobber läuft gewissenermassen ins Leere.»



Selbsthypnose Die Wirksamkeit einer Hypnosetherapie wird zusätzlich verstärkt, wenn der Klient die positiven Bilder, welche ihm die Therapeutin während der Sitzung eingegeben hat, jederzeit wieder abrufen kann und so die damit verbundenen, angenehmen Gefühle selber hervorrufen kann. «Der Klient wird von der Hypnosetherapeutin in einzelnen Sitzungen angeleitet, um die wertvolle Selbsthypnose in bestimmten Situationen und Begebenheiten anzuwenden und sicher abrufen zu können», so Doris Ayer. Selbsthypnose ist auch sehr wirkungsvoll bei Schlafstörungen, Schul- und Prüfungsangst, Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstwertgefühl, Platzangst, Höhenangst, Ängsten vor neuen Aufgaben, Belastungsstörungen oder Problemen mit Kollegen oder Arbeitgebern.



Die Auskunftsperson

Doris Ayer, Hypnosetherapeutin, -coach sowie Hörgeräte-Akustikerin mit eidg. Fachausweis Pädakustikerin

Kontakt:

mind respect, 3011 Bern
Tel. 031 318 80 80
Mobile 079 177 84 71
doris.ayer@mind-respect.ch
www.mind-respect.ch

In Hypnose ist «Mensch» kreativer – er, sie kann Strategien entwickeln und Ressourcen verstärken.

Website
Mind Respect
ansehen

