

Mit mentaler Stärke tiefsitzende Ängste lösen

Stress, Ängste, Verspannungen und weitere Beschwerden lassen sich mit Hypnosetherapie erfolgreich und dauerhaft beheben. «Hypnose ist eine gute Behandlungsmethode, sie weckt Potenziale, ermöglicht ein neues Lebensgefühl», sagt Doris Ayer.



Der Begriff Hypnose schreckt auch heute noch viele Menschen ab. Sie fürchten sich davor, in hypnotisiertem Zustand willenlos, ausgeliefert und machtlos zu sein. Das ist aber ein Irrglaube. Hypnose-Coach Doris Ayer betont: «Auch während der Hypnose hat die Klientin, der Klient jederzeit die Möglichkeit, Stopp zu sagen.» Die Menschen, die zu Doris Ayer kommen, leiden unter verschiedensten Problemen, Stress, Ängsten, Erschöpfung, wollen Gewicht reduzieren oder aufhören zu rauchen. Das erste Gespräch, in dem die Klienten darlegen, warum sie Hilfe suchen, worunter sie leiden und wie sie sich ihren Wunschzustand vorstellen, ist der entscheidende Einstieg in die Therapie. Die Aufklärung über Hypnose ist ein ebenso wichtiger Teil. Die Tatsache, dass sich alle Menschen täglich mehrmals – ganz natürlich und ohne dass sie das wahrnehmen – in einem hypnotischen Zustand befinden, hilft Betroffenen, sich die Hypnose leichter vorzustellen. Sie lösen sich dann auch schneller vom Irrglauben, dass mit einem kleinen «Schnipsen» der Hypnosetherapeutin das Leiden von selbst verschwindet. «Im Grunde ist jedermann hypnotisierbar, sobald der Wille oder auch der Leidensdruck gross genug sind», betont Doris Ayer. Aus dem Spitzensport ist die Hypnosetherapie heute nicht mehr wegzudenken; sie wird von zahllosen Athletinnen und Athleten regelmässig in Anspruch genommen.

Ursprung suchen Bei einigen Menschen reicht eine anderthalbstündige Sitzung, damit diese ihre Probleme langfristig lösen. Doris Ayer: «Bei Klienten mit tiefgreifenden Themen hilft oft eine sogenannte Regression, ein Zustand, in dem Gefühle eines früheren Lebenszeitpunkts nochmals durchlebt, gespürt

und sich so der Ursprung von Ängsten, Negativem eruieren lässt. Dabei kann das Erlebte tief in Kindheitstagen verborgen liegen oder auch mit einem kürzlichen, traumatischen Ereignis zusammenhängen. Ist der Ursprung gefunden, beginnt die Auflösung.»

Hypnose-«Tiefe» In der Hypnose sind prinzipiell verschiedene Tiefen der Trance erreichbar. Die Therapie findet meist im Bereich einer leichten bis mittleren Hypnose statt, «der Klient kann sich dabei jederzeit bewegen und mitteilen. Auch gebe ich ihm eine imaginäre «Fernbedienung» in die Hand, mit der er seine «Reise» zu jedem Zeitpunkt anhalten oder weiterlaufen lassen kann», sagt Ayer. Eine wichtige Aufgabe der Hypnosetherapeutin sei, den Klienten zu beobachten, anhand der Mimik, der Atmung oder des körperlichen Verhaltens zu führen und zu erkennen, wann die Sitzung behutsam ausgeleitet werden müsse.

Erfahren Doris Ayer hat die Hypnosetherapie schon in jungen Jahren erlernt, sie lange Zeit aber nur im Familien-, Freundeskreis und für sich selber angewendet. Um auch anderen Menschen in schwierigen Lebenslagen zu helfen, hat sie zahlreiche Weiterbildungen und Spezialisierungen absolviert. Wichtige Grundlagen für ihre Tätigkeit sind aber auch gutes Einfühlungsvermögen, Ruhe und Gelassenheit, Wortgewandtheit und Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Klienten. Doris Ayers angestammter Beruf ist die Hör- und Pädakustik mit Spezialisierung auf Tinnitus-Rehabilitation. Auch für Beratungen (lösungsorientiertes Coaching) in einschneidenden Lebenssituationen steht sie Ratsuchenden hilfreich zur Seite.



Die Auskunftsperson

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

Kontakt:

Mind Respect
Spitalgasse 9, 3011 Bern
Tel. 031 318 80 80
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 033 223 00 31
doris.ayer@bluewin.ch, www.mind-respect.ch