

Hypnose

Kränkungen entspannt überwinden

Kränkungen verletzen und können krank machen – sowohl körperlich als auch seelisch. Das Selbstwertgefühl wird angegriffen, man fühlt sich verletzt, empfindet Rachedgedanken und zieht sich zurück. Mithilfe der Hypnose gelingt es, Haltungen zu verändern und so Verletzungen zu lindern.

Jeder Mensch erleidet in seinem Leben Verletzungen verschiedener Art. Im Kindesalter wie im Erwachsenenleben, beim mutigen Spiel, im Sport oder während der täglichen Arbeit. Schmerzhafte Hautabschürfungen, Stauchungen und Knochenbrüche heilen in der Regel meist innerhalb weniger Tage bis Wochen. Auch von körperlichen Verletzungen, die uns durch Unachtsamkeit von anderen Personen zugefügt werden, erholt man sich. Die Haut repariert und erneuert sich regelmässig, neugebildetes Knochengewebe wächst nach, Knochen wachsen wieder zusammen. Bei grösseren Verletzungen holen wir uns selbstverständlich Hilfe beim Arzt und Therapeuten. Pflegende Cremes, Coolpacks, warme Wickel oder eine Physiotherapie geben dem Körper die Beweglichkeit und Muskelkraft wieder zurück. Auch Ruhe und Entspannung sorgen für Heilung und Regeneration.

Jahrelange Verletzungen

Doch wie steht es mit Kränkungen, die uns verletzen? Im Büro, in der Schule, sie dringen tief unter die Haut und brennen sich in der Psyche ein. Sie lassen sich mit Cremes oder einem schmerzlindernden Medikament nicht einfach so heilen. Manche verletzen das Ego, das Selbstwertgefühl und die Seele so sehr, dass man bei einer Zurückweisung, Zurechtweisung, Demütigung oder Benachteiligung nur noch an Rache und Vergeltung denkt, sich verletzt, gedemütigt oder herabgesetzt fühlt. «Solche Gefühle verstärken eine Verletzung zusätzlich; der Schmerz kann sich in Wut und Hass umwandeln oder aber das Selbstbewusstsein angreifen», sagt Doris Ayer, Hypnosethe-



rapeutin und -coach. Immer wieder erlebt sie in ihrer Praxis, dass sich gekränkte Menschen zurückziehen, still vor sich hinstellen – oft über Jahre hinweg.

Jeder Mensch erlebt Kränkung und deren Verletzung anders und geht individuell damit um. «Kränkungen und Verletzungen können unseren Körper und unsere Seele krank machen. Gleichzeitig können wir auch selber andere Menschen verletzen, bewusst oder unbewusst, – mit einer einfach dahingesagten Äusserung, Bemerkung oder Handlung», so Doris Ayer. Manche Kränkungen bleiben über Jahre erhalten, führen zu Verbitterung, belasten die Beziehungen. Hypnose kann ein Weg sein, Kränkungen zu heilen. «Wir nutzen die Wechselwirkung von Psyche und Körper, um zu gesunden», so die Hypnosetherapeutin und fährt fort: «Mithilfe der Hypnose begeben wir uns auf die individuelle Reise, schauen von aussen auf die verletzende Situation oder lassen uns hineinführen.» Mit etwas Abstand und aus einer neuen Perspektive kann die Kränkung so auf einer sachlichen Ebene angesehen und verarbeitet werden.

Zugang zu Selbstheilung

Dabei wird der Klient, die Klientin von der Hypnosetherapeutin in einen körperlich entspannten, mental ruhigen Zustand (Alphazustand) geführt. «In der Hypnose eröffnet sich den Menschen der volle Zugang zu ihren Ressourcen, Potenzialen und zur Selbstheilung. Die Betroffenen

können selbstständige Entscheidungen treffen und eigene Lösungen finden», erklärt Doris Ayer, die ihre Klienten in diesem Zustand respektvoll begleitet. So lässt sich das Geschehene zwar nicht rückgängig machen, doch die Haltung, die Einstellung und die Sichtweise können mithilfe der Hypnose verändert werden, sagt die Hypnosetherapeutin. «Das führt zu einem starken Selbstbewusstsein, das die Kränkung überwinden kann.»

Die Auskunftsperson



Doris Ayer
Hypnosetherapeutin und -coach
Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

praxis für coaching & hypnosetherapie
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluewin.ch
www.doris-ayer.ch



Link zur Website der
praxis für coaching
& hypnosetherapie