

Hypnose

Ängste überwinden, auflösen

Ängste und Phobien schränken ein und führen bis zur sozialen Isolation. Eine effektive Methode, Ängste zu überwinden, ist die Hypnose. Die bedrückenden Gefühle werden im Unterbewusstsein durch positive Bilder ersetzt.

Angst ist eine Emotion, die jeder kennt und die häufig auch einen Sinn hat, für eine Fluchtreaktion oder ein anderes angemessenes Verhalten sorgt. Anders stellt sich die Situation dar, wenn Angstzustände ohne ersichtlichen Grund oder unverhältnismässig auftreten und vor allem, wenn sie zu Einschränkungen im Alltag führen. Bei Flugangst kann man allenfalls auf andere Verkehrsmittel umsteigen, schwieriger wird es aber, leidet man unter der Angst, aus dem Haus zu gehen, oder fürchtet sich vor Menschenbegegnungen, vor Kontakten und Beziehungen. «Gerade Ängste und Phobien lassen sich mit einer Hypnose gut auflösen», sagt Hypnosetherapeutin Doris Ayer.

Aktive Mitarbeit der Klienten

Immer mehr Menschen vertrauen als Behandlungsmethode der Hypnose, wenn sie unter Problemen wie Erschöpfung, Ängsten und Phobien leiden, wenn sie Gewicht reduzieren oder mit dem Rauchen aufhören möchten. Die therapeutische Hypnose hat allerdings nichts mit der Bühnenhypnose zu tun, bei der vor allem das Publikum in Staunen versetzt oder zum Lachen gebracht werden soll. «Bei der therapeutischen Hypnose ist der Klient, die Klientin aktiv und trägt so einen wichtigen Teil zur Hypnosearbeit bei», sagt Doris Ayer, «es ist nicht so, dass das Leiden von selbst verschwindet, weder mit einem kleinen <Schnipsen> noch mit dem Wort <Schlaf>». Durch Hypnose wird ein körperlicher und mentaler Zustand tiefer Entspannung erreicht (Trance). In diesem



Zustand können Blockaden, Ängste und negative Programmierungen im Unterbewusstsein aufgelöst und durch positive Bilder, welche die Hypnosetherapeutin verbal «zeichnet» (Suggestionen), ersetzt werden. Bevor aber die Klienten in Trance versetzt werden, legen sie in einem

Hypnose ist kein willenloser Zustand – man ist niemandem «ausgeliefert» – sondern trägt selber aktiv zum Erfolg der Behandlung bei.

Gespräch dar, warum sie welche Hilfe suchen, worunter sie leiden und wie sie sich ihren Wunschzustand vorstellen. «Das ist der entscheidende Einstieg in die Therapie», so Doris Ayer und fügt an: «Im Grunde ist jedermann hypnotisierbar, denn jeder Mensch befindet sich mehrmals täglich in einem leichten

natürlichen hypnotischen Zustand, ohne dies bewusst wahrzunehmen.»

Ursprung der Probleme suchen

Bei einigen Menschen reichen ein bis zwei Sitzungen, um den Ursprung von belastenden Erlebnissen zu finden und zu eruieren, weshalb diese Ängste, Panikattacken oder Phobien auslösen. Ist der Ursprung gefunden, beginnt die befreiende Auflösung. 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. Ein Trancezustand ist kein willenloser Zustand», sagt Doris Ayer und fährt fort: «Während der Trance streue ich wertvolle Metaphern ein und die <Reise> wird zu einem unvergesslichen Erlebnis. Das Ergebnis ist nachhaltig und wertvoll.» Eine wichtige Aufgabe der Hypnosetherapeutin ist es, den Klienten zu beobachten, anhand der Mimik, der Atmung oder des körperlichen Verhaltens zu führen und zu erkennen, wann die Sitzung behutsam ausgeleitet werden kann.



Die Auskunftsperson

Doris Ayer, Hypnosetherapeutin und -coach, Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

Mind Respect, 3600 Thun
Tel. 033 223 00 31
Mobile 079 177 84 71
doris.ayer@mind-respect.ch
www.mind-respect.ch

Extra:
Link zur Website
von mind respect

