

Mit Hypnose alte Verhaltensmuster auflösen

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Hypnose, um sich von einschränkenden Mustern zu befreien und mit mentaler Stärke in ein freies Leben zurück zu finden. So auch Josef Müller, der für seine Ängste Hypnosetherapeutin Doris Ayer in Oberhofen aufsuchte.



Ängste überwinden heisst, sich den eigenen Ängsten in geeigneter Weise direkt oder aus sicherer Distanz zu stellen, ihnen mit der eigenen, neu empfundenen Stärke zu begegnen und über sie hinauszuwachsen.

Josef Müller, warum hast Du Dich für eine Hypnose entschieden? Das Thema Angst, das mich in verschiedenen Lebensbereichen begleitet, wurde immer dominanter. Zum Beispiel die Angst vor Verletzungen beim Skifahren hat mir die Freude daran in den letzten Jahren mehr und mehr verdorben. In einem Artikel habe ich gelesen, dass in wissenschaftlichen Untersuchungen mittels Hypnose die Schmerz- und Angstlinderung beim Zahnarzt sehr erfolgreich ist.

Hattest Du «Angst» vor der Hypnose? Da ich ein «Kopfmensch» bin, hatte ich Bedenken, dass ich mich für die Hypnose nicht eignen könnte. Und so das erwünschte positive Resultat dadurch nicht möglich ist.

Wie hat sich die Hypnose angefühlt? Langsam bin ich in einen Dämmerzustand, wie Halbschlaf, getaucht. Ein Gefühl von Entspannung wie beim Erwachen oder Einschlafen setzte ein. Gleichzeitig war ich aufmerksam und in gewisser Masse konzentriert.

Was hat sich seither verändert? Die Vorfreude und Freude an Aktivitäten ist nicht mehr von Angst beeinflusst. Meine Frau und Freunde haben die Veränderung bemerkt und waren vom Resultat positiv erstaunt.

Wie fühlst Du Dich heute? Sehr erleichtert und in manchen Situationen befreit, da die Angst mich nicht mehr blockiert. Viele Entscheide fallen mir heute leichter.

Hat sich die Hypnose auch auf weitere Lebensbereiche ausgewirkt? Ich habe den Eindruck, dass ich seit der Hypnose offener, gelassener und geduldiger geworden bin.

Bild links: Doris Ayer, Motivationscoach und Hypnosetherapeutin.

Bild rechts: Josef Müller kann sich wieder angstfrei und mit voller Freude seinen geliebten Aktivitäten widmen.

Würdest Du die Hypnose weiterempfehlen? Ja! Jedem, der ein Problem umfassend angehen will.

Hypnosetherapeutin Doris Ayer führt die Klientin oder den Klienten behutsam durch die Sitzung, beobachtet anhand der Mimik und Atmung, wann und wie die Sitzung behutsam ausgeleitet werden kann.

Text: zvg
Bilder: Adrian Aellig, zvg



Doris Ayer
Motivationscoach & Hypnosetherapeutin
Neuenackerstrasse 19, 3653 Oberhofen
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluewin.ch, www.doris-ayer.ch

Erfolg durch Hypnose

Hypnose ist ein entspannter, fokussierter Zustand, in dem Sie die Ängste angehen und so einen inneren Frieden und Gelassenheit erfahren dürfen.