

# Mit Hypnose Ängste und Unsicherheiten auflösen

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Hypnose, um sich von einschränkenden Mustern zu befreien und mit mentaler Stärke in ein freies Leben zurückzufinden. So auch J.G., die für ihre Prüfungsängste 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. «Hypnose ist kein willenloser Zustand – man ist niemandem ausgeliefert», so Doris Ayer, «sondern man trägt aktiv zum Erfolg der Behandlung bei.»

**J.G., warum, aus welchem Grund haben Sie sich für eine Hypnose entschieden?** Mein Fahrlehrer hat mir die Hypnose empfohlen wegen meiner extremen Prüfungsangst. Ich selber wäre nicht darauf gekommen, da ich die Hypnose bisher nicht kannte.

**War das sogenannte Vorgespräch für Sie wichtig?** Auf jeden Fall, ohne die ganzen Informationen ist es nicht möglich, eine Hypnose durchzuführen.

**Sie haben sich auf einen Prozess eingelassen, dessen Ausgang Sie nicht kennen?** Ja. Denn ich hatte keine Ahnung, ob mir die Hypnose hilft. Für mich war es eine spannende Erfahrung.

**Wie fühlten Sie sich während der Hypnose? Haben Sie geschlafen?** Bei den ersten zwei Sitzungen war ich wach. Aber bei der letzten Sitzung war ich weg, das heisst in tiefer Trance. Ich hatte das Gefühl, eingeschlafen zu sein.

**Dann der Tag der Prüfung. Konnten Sie die erlebten und verankerten Gefühle (Ruhe, Selbstbewusstsein, Sicherheit, Fokus und Konzentration) abrufen und anwenden?** Am Tag der Prüfung war ich absolut ruhig und konzentriert. Ich konnte mich völlig auf das Fahren konzentrieren und alles ruhig abrufen, was ich machen muss.

**Bild links:** J. G. hat ihre Prüfungsangst überwinden können und die Fahrprüfung erfolgreich bestanden.

**Bild rechts:** 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.

**Können Sie auch in weiteren Lebensbereichen diese Gefühle anwenden?** Ich denke schon. Es geht ja auch um das Selbstvertrauen, dass man etwas kann.

Text: zvg

Bilder: Andrea Abegglen, 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 Ängste angehen und so einen inneren Frieden und Gelassenheit erfahren dürfen.