

# „Lass' dich nicht runterziehen“

Hypnose-Coach Petra Seitz über positive und negative Energie

„Mir will in letzter Zeit nichts gelingen, es ist, als hätte ich Pech an den Fingern. Ich fühle mich manchmal wie fremd gesteuert, als würde mir jemand die Energie entziehen ...“. Solche oder ähnliche Sätze höre ich öfters bei den Vorgesprächen zu Sitzungen der ethischen Hypnose. Dabei kommen die Klienten meist aus ganz anderen Gründen. Weil sie zum Beispiel mit Hilfe der Hypnose mit dem Rauchen aufhören wollen, massive Gewichtsprobleme in den Griff bekommen möchten oder durch irgendwelche Umstände aus dem seelischen Gleichgewicht gekommen sind. In den Gesprächen kann es sich dann durchaus herausstellen, dass bisher gestandene Männer und Frauen quasi über Nacht ihr Selbstwertgefühl verloren haben. Sie haben zu sich selber kein Vertrauen mehr. Wie soll das Umfeld an einen glauben, wenn man an selbst nicht mehr an seine eigene Leistungsfähigkeit oder Kompetenz glaubt?

**G**ehen wir einmal zurück in die Kindheit. Erinnern wir uns, wie wir gelernt haben, Fahrrad zu fahren. Papa oder Mama rannte diesem wackeligen und unsicheren Etwas hinterher und gab es nicht auf, uns Mut zuzusprechen: „Du schaffst das!“ Dieses anfeuernde „Du schaffst das!“ blieb mir immer im Kopf und in meinem Herzen. Ich bin stets gerne gut und sicher Rad gefahren und habe auch heute noch Spaß daran.

Ganz anderes erging es einem meiner Schulfreunde. Sein Vater hänselte ihn nur, verlor sofort die Geduld, schimpfte und tobte, weil es mit dem Radfahren einfach nicht klappen wollte. Dieses dauernde „Du kannst das nicht, du lernst das nie ...!“, nahm ihm jegliche Freude am Radfahren und selbst für viel Geld und gute Wor-



Wer sich nur mit Menschen umgibt, die nicht an sich selber und schon gar nicht an andere glauben, wird über kurz oder lang auch den Glauben an sich selber verlieren.

te würde man ihn heute auf kein Fahrrad bringen.

Dieses Beispiel lässt sich auf alle möglichen Situationen übertragen – auf den Beruf und auf das Privatleben. Wer sich nur mit Menschen umgibt, die nicht an sich selber und schon gar nicht an andere glauben, wird über kurz oder lang auch den Glauben an sich selber verlieren. Achten Sie deshalb ganz bewusst auf Ihr Umfeld. Versuchen Sie positiv denkende und positiv handelnde Menschen um sich herum zu haben. Meiden Sie negative Menschen, denn sie übertragen ihre Griesgrämigkeit und Lebensunlust unweigerlich auf ihre Mitmenschen und ziehen sie auf Dauer mit nach unten.

## Motivation wieder finden

Nun sind wir Menschen schon von Haus aus nicht jeden Tag gleich gut drauf. Das ist beileibe kein Grund, an sich zu zweifeln oder sich in Frage zu stellen. Kritischer wird es, wenn wir immer mehr in einem Loch versinken, auf nichts mehr Lust haben und unser Selbstwertgefühl immer weiter in den Keller geht. Spätestens dann sollten wir uns darüber Gedanken machen, wie wir aus diesem Loch wieder herauskommen können.

Um es ganz deutlich zu sagen, in solchen körperlichen und seelischen Tiefs sind Beruhigungs- und Schlafabletten ebenso ein absolutes Tabu wie Alkohol. Trinken Sie nie, weil Sie Sorgen haben oder in einer schlechten Stimmung sind! Sie verlagern Ihre Probleme nur auf den nächsten (nüchternen) Tag und trinken dann wieder, weil die Sorgen erneut hochkommen. Eine Spirale ohne Ende, die man (Mann und zunehmend auch die Frau) unter allen Umständen vermeiden muss.

Mangelndes Selbstwertgefühl oder Antriebslosigkeit lassen sich mit Hilfe der ethischen Hypnose in ein gesundes Zutrauen eigener Fähigkeiten wandeln und mit entsprechender Power versehen. Oftmals kann so auch Kindern und/

auf die beruflichen oder schulischen Leistungen nieder. Viele fühlen sich regelrecht auf Erfolg programmiert.

## Was passiert bei der ethischen Hypnose?

Die Hypnose ist vereinfacht gesagt, ein Entspannungszustand, in dem man für sein eigenes Unterbewusstsein besonders aufgeschlossen ist. Das Unterbewusstsein kann man sich wie eine Computer-Festplatte vorstellen, auf die alle Erlebnisse, Eindrücke und Erfahrungen des bisherigen Lebens gespeichert sind. Wie bei unserem Computer sind manche Dokumente und Bilder sofort abrufbar, andere sind irgendwo wahllos abgelegt, können aber bei Bedarf aktiv abgerufen werden oder schwappen bei bestimmten positiven oder auch negativen Erlebnissen hoch. In der ethischen Hypnose ist es dem erfahrenen Hypnotiseur möglich, um in der Computersprache zu bleiben, negative

Erfahrungen, Spannungen, Ängste oder Süchte wie das Rauchen umzuprogrammieren bzw. völlig auszuschalten.

Aber keine Angst, in der Hypnose ist der Klient weder willenlos noch plaudert er Dinge aus, die er sonst nicht sagen würde oder möchte. Die hypnotisierte Person kann auch nicht dahingehend beeinflusst werden, Dinge zu tun, die gegen die eigene Werteordnung gerichtet sind. In diesem Fall würde die Suggestion und die Hypnose zusammenbrechen.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass eine Hypnose grundsätzlich nur mit dem Einverständnis des Hypnotisierten möglich ist. Lassen Sie sich in diesem Zusammenhang keine Schauermärchen erzählen und vergessen Sie die so genannten Show-Hypnosen, bei denen angeblich reihenweise Menschen willenlos gemacht werden. Davon distanziert sich die ethische und medizinische Hypnose mit Nachdruck.

Anzeige



Wenn Sie mehr über die Hypnoseanwendung zur Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion oder bei mangelndem Selbstwertgefühl und Antriebslosigkeit wissen möchten, dann schreiben Sie mir:  
[petra.seitz@hypnose-hilfe.eu](mailto:petra.seitz@hypnose-hilfe.eu)