

Wenn einen der Stress auffrisst

Hypnose-Coach Petra Seitz zum Thema Stressbewältigung

„Mir reichen ein paar Stunden Schlaf, Urlaub und Wochenenden brauche ich nicht, ich ziehe mein Geschäft gnadenlos durch, ausruhen kann ich dann, wenn es geschafft habe“, sagte mir dieser Tage ein 34-jähriger Klient. Er sucht Hilfe, weil er eine permanente innere Unruhe verspürt, die ihn belastet. „Außerlich bin ich ganz cool, aber innen drin läuft ein Motor auf höchster Stufe. Ich komme nicht mehr runter und habe mehr und mehr das Gefühl, dass ich durch einen Tunnel rase und nicht mehr stoppen kann.“

Natürlich hat mein Klient die Ursache seiner inneren Unruhe schon ausgemacht. Ein „bisschen Stress“ im Beruf, oft bleibt es dann nicht aus, dass der häusliche Stress auch noch zunimmt. Aber diese Art von Spannung benötigt er. Ständig muss er unter Strom stehen, um sich die höchste Leistungsfähigkeit abzuverlangen. Sport? Nein, dafür hat er nun wirklich keine Zeit. Ernährung? Da achtet er nicht so sehr darauf. Geessen wird, was schnell satt macht. Alles kein Problem, er ist ja schließlich keine Fünfzig! Mein

Klient rast wie ein Schnellzug auf einen Zusammenbruch zu. Wenn es ihm jetzt nicht gelingt, die Notbremse zu ziehen, werden seine Energiereserven völlig aufgebraucht sein. Irgendwann sind die Batterien endgültig leer, Körper und Geist brennen regelrecht aus.

Ein stressbedingter Zusammenbruch macht sich oft dadurch bemerkbar, dass man sich hilflos fühlt und die Lage als ausweglos wahrnimmt. Zum Entspannen ist man nicht mehr in der Lage und fühlt sich in der Situation „gefangen“. Für Außenstehende und manchmal auch für einen selbst ist bereits klar, dass es so nicht mehr weiter geht. Verzweiflung und Überforderung führt aber oft dazu, dass die eigene Situation nicht mehr objektiv beurteilt werden kann und dass man befürchtet, völlig die Kontrolle zu verlieren. Die Betroffenen halten ihre Situation unter Umständen für völlig normal. Ein Leben ohne Stress und Erschöpfung können sie sich gar nicht mehr vorstellen.

Anzeichen dafür können Teilnahmslosigkeit oder Hyperaktivität wie auch Pessimismus sein. Weitere Symptome wie körperliche und geistige Erschöpfung, übermäßige körperliche Beanspruchung,



In der ethischen Hypnose ist es dem erfahrenen Hypnotiseur möglich, negative Erfahrungen, Spannungen, Ängste oder Süchte umzuprogrammieren oder auszuschalten.

mer wieder eine Art Selbsthypnose mit Suggestionen an, um sich z. B. auf bestimmte Situationen vorzubereiten und zu motivieren. Den Zustand der Hypnose kann man gegebenenfalls mit dem Zustand des Autogenen Trainings vergleichen. Während jedoch beim Autogenen Training oft monatelange Übung erforderlich ist, um einen entsprechend tiefen Entspannungszustand zu erreichen, geht dies mit der Hypnose sofort.

Durch die tiefe Entspannung werden Nerven und Muskeln gelockert. Die Gedanken verlaufen langsam und sind nur an wenige Dinge gebunden. Allein durch die Entspannung in der Hypnose wird man aufnahmefähiger und belastbarer. Man erholt sich sehr schnell, die Gedanken werden klarer und man kann sich besser konzentrieren. Eine immer wiederkehrende tiefe Entspannung macht ausgeglichener und gelassener und man wird deutlich weniger von Stress-Situationen überfordert.

Durch die Entspannung ist der Hypnose-Coach in der Lage, das Unterbewusstsein direkt anzusprechen, Suggestionen können so besser angenommen werden. Damit können diese auch besser ihre Wirkung entfalten und sie zum Positiven beeinflussen, auch wenn man weiter nicht darüber nachdenkt.

Das Unterbewusstsein kann man sich wie eine Computerfestplatte 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 Hypnose-Coach möglich, um in der Computersprache zu bleiben, negative Erfahrungen, Spannungen, Ängste oder Süchte wie das Rauchen umzuprogrammieren bzw. völlig auszuschalten.

die teilweise sogar zu Schmerzen führen können, sind ebenfalls nicht selten. Im Berufsleben macht sich eine Überbelastung durch das Sinken von Motivation und Konzentration sowie durch das allgemeine Nachlassen der Leistung bemerkbar. Intensität und Ausmaß der Symptome nehmen in der Regel im Laufe der Zeit zu.

Je erschöpfter die Betroffenen sind, umso schwächer ist im Allgemeinen auch das Immunsystem. Betroffene sind zudem meist zunehmend anfälliger für Infektionskrankheiten.

Soweit muss und darf es allerdings nicht kommen. Um es auch ganz deutlich zu sagen: In permanenten Stresssituationen sind Be-

zunehmend auch Frau) unter allen Umständen vermeiden muss.

Wer dauerhaft massiv unter Stress steht, benötigt Unterstützung dabei, seinen Alltag neu zu strukturieren, damit zunächst Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen. Wichtig ist es auch, die Ernährungs- und Schlafgewohnheiten zu überdenken sowie ein sinnvolles Bewegungsprogramm zu erarbeiten.

Die wichtigsten Fragen

Wer permanent überlastet ist, übt meist eine Menge überflüssiger Handlungen aus. Deshalb sollte jede wiederkehrende Aktivität immer wieder auf den Prüfstand gestellt und hinterfragt werden, weshalb diese Aktivität immer wieder vorgenommen wird.

- Will ich diese Aktivität?
- Will jemand anderes, dass ich dies tue?
- Meine ich, dass jemand diese Aktivität von mir erwartet?
- Ist diese Aktivität zur Gewohnheit geworden?
- Kann ich darauf verzichten?
- Was passiert, wenn ich auf diese Aktivität verzichte?

Wenn Sie sich nicht selbst aus Ihrem Hamsterrad befreien können, welches Sie kontinuierlich zwingt, immer schneller zu laufen, dann könnte Ihnen eine Gesprächstherapie in Kombination mit einer ethischen Hypnose behilflich sein, wieder in die lebenswichtigen Entspannungsphasen zu finden.

Was passiert bei der ethischen Hypnose?

Unbewusst wenden die meisten Menschen im täglichen Leben im-



Wer permanent überlastet ist, übt meist eine Menge überflüssiger Handlungen aus. Prüfen Sie, welche Sie tatsächlich machen möchten.

ruhigungs- und Schlaftabletten ebenso ein absolutes Tabu wie Alkohol. Trinken Sie nie, weil Sie unter Stress stehen oder in einer schlechten Stimmung sind! Sie verlagern Ihre Probleme nur auf den nächsten (nüchternen) Tag und trinken dann wieder, weil der Druck erneut hochkommt. Eine Spirale ohne Ende, die man (Mann und

Zur Autorin



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