

Keine Angst vor der Angst

Hypnose-Coach Petra Seitz zum Thema Selbstbewusstsein und Ängste

In den letzten Ausgaben der Network-Karriere habe ich über verschiedene Möglichkeiten berichtet, bei denen die Hypnose wertvolle Hilfe leisten kann. Zu den einzelnen Beiträgen bekam ich zwischenzeitlich eine wahre Flut von Fragen, die ich zum Teil individuell beantwortete, zum Teil in dem heutigen Beitrag aufgreifen möchte. Eigentlich sollte man meinen, dass die Themen „Rauchen“ und „Abnehmen“ ganz besonders viele Anfragen auslösen, weil hier oftmals ein mehr oder weniger akuter Handlungsbedarf besteht. Dem ist allerdings nicht so. Die meisten Anfragen kommen eindeutig zum Thema mangelndes Selbstbewusstsein, hinter dem nicht selten massive Ängste stehen.

Eigentlich sollte man davon ausgehen, dass Menschen, die im Vertrieb tätig sind, vor Selbstbewusstsein geradezu strotzen. Die vielen Anfragen zu diesem Thema zeigen, dass es daran offensichtlich in vielen Fällen erheblich mangelt. Das hat natürlich zur Folge, dass die ausgeübte Vertriebstätigkeit



Mit Hilfe einer ethischen Hypnose können Ängste überwunden werden.

und der damit verbundene Umgang mit vielen Menschen zu einer seelischen Belastung wird. Nicht selten bauen sich daraus dann auch Ängste auf, die das ohnehin nicht vorhandene Selbstbewusstsein immer noch weiter in den Keller ziehen. Wer Angst vor dem Gespräch mit Kunden hat, kann nicht erfolgreich sein. Entsprechend sind dann auch die wirtschaftlichen Ergebnisse und die Lebensqualität. Damit kann

sich dann auch schon die nächste Angst breit machen: die Existenzangst.

Wenn wir schon bei den Ängsten sind, da gibt es einiges, was sich im Laufe der Zeit aufbauen kann oder schon immer in uns steckt. Die Prüfungsangst zum Beispiel. Man lernt und lernt und wenn es darauf ankommt, ist der Kopf absolut leer. Hier kann man mit einer ethischen Hypnose bewirken, dass einmal im Gehirn

gespeicherte Daten schnell und sicher abgerufen werden können. Das schafft bei einer Prüfung Sicherheit und Selbstvertrauen. Mit einer Hypnose kann übrigens nicht nur bei Erwachsenen die Prüfungsangst in den Griff bekommen werden, auch bei Kindern im Schulalter trägt eine Hypnose oftmals zu überzeugenden Lernleistungen bei.

Man sollte nicht glauben, wie viele Menschen massiv unter Flug- und Reiseängsten leiden. Gerade bei den Ängsten gibt es alle möglichen Varianten, die als schwere Störung des allgemeinen Wohlbefindens angesehen und beachtet werden müssen. Angst im engen Flugzeug, in Tunnels, auf Brücken, auf Bergen, im Aufzug, in Seilbahnen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, Angst vor Menschenansammlungen, Angst vor Treppen, Kaufhäusern, Höhlen, Angst vor großen Höhen, Angst vor Tieren, Geräuschen, der Dunkelheit, Angst vor Seen und dem Meer, vor Wäldern, Angst vor anderen Menschen, Angst vor dem Verlassenwerden, Angst vor Krankheiten. Die Aufzählung der Ängste lässt sich nahezu unendlich fortsetzen. Nicht jede Angst muss gleich aufgelöst werden, denn die Angst hat auch eine natürliche Schutzfunktion, dass wir unserem Körper nur das zumuten, wozu er in der Lage ist, damit umzugehen. Wenn allerdings Ängste wiederum Ängste auslösen, dann sollte man das Thema intensiv mit einer Hypnose angehen. Manchmal genügen schon wenige Sitzungen, um Ängste dauerhaft zu bekämpfen.

Körper, Geist und Seele – eine Einheit

Diese Einheit wird besonders bei Angstzuständen deutlich: Jedes Angstgefühl löst automatisch körperliche Reaktionen, Herzklopfen, Schweiß, Durchfall, Erbrechen u. a. aus. Vielmal sind Krankheiten Hinweise auf seelische Belastungen, die dem Leidenden nicht bewusst sind.

Was ist das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist im hypnotischen Zustand besonders gut anzusprechen. Durch seine ständige Bestrebung, suggestive Anweisungen auszuführen, ist es bereit etwaige Fehlsteuerungen oder Fehlhaltungen zu korrigieren.

Fragen und Antworten

Die vielen Zuschriften, die ich zum Thema Hypnose bekomme, zeigen, dass Unsicherheiten darüber bestehen, wie Hypnose funktioniert und was damit erreicht werden kann. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten.

Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?

Mit der Hypnose können durch das Unterbewusstsein sämtliche

organische und seelische Vorgänge beim Menschen beeinflusst werden. Die Hypnose zeigt dabei gegenüber der Einnahme von Medikamenten keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen.

Lassen sich Gewohnheiten schnell ändern?

Gewohnheiten zu ändern ist normalerweise sehr schwierig. Egal, ob es sich um einfache Gewohnheiten, wie z. B. Essgewohnheiten, Rauchen oder Nie-zum-Sport-Gehen oder um komplexe Verhaltensweisen, wie Glauben, Werte o. ä. handelt – um Gewohnheiten zu ändern, braucht man normalerweise Disziplin, Durchhaltevermögen und einen eisernen Willen, um die langwierige Veränderungsphase durchzustehen. Nicht so mit Hypnose. Veränderungen mit Hypnose gehen schnell und wirken sofort. Es wird nur ein Bruchteil der „normalen“ Veränderungszeit benötigt.

Körper, Geist und Seele – eine Einheit

Diese Einheit wird besonders bei Angstzuständen deutlich: Jedes Angstgefühl löst automatisch körperliche Reaktionen, Herzklopfen, Schweiß, Durchfall, Erbrechen u. a. aus. Vielmal sind Krankheiten Hinweise auf seelische Belastungen, die dem Leidenden nicht bewusst sind.

Was ist das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist im hypnotischen Zustand besonders gut anzusprechen. Durch seine ständige Bestrebung, suggestive Anweisungen auszuführen, ist es bereit etwaige Fehlsteuerungen oder Fehlhaltungen zu korrigieren.

Fragen und Antworten

Die vielen Zuschriften, die ich zum Thema Hypnose bekomme, zeigen, dass Unsicherheiten darüber bestehen, wie Hypnose funktioniert und was damit erreicht werden kann. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten.

Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?

Mit der Hypnose können durch das Unterbewusstsein sämtliche

„Hypnos“ und bedeutet so viel wie „Schlaf“. Damit ist kein normaler Schlaf gemeint, sondern ein veränderter Bewusstseinszustand.

Jeder Mensch erlebt täglich mindestens eine Trance. Zum Beispiel konzentriert man sich ganz intensiv auf ein Buch und die Geschichte darin und merkt gar nicht, wie die Zeit verstreicht. Alles um einen herum nimmt man gar nicht mehr richtig wahr. In Trance zu sein ist absolut angenehm und für viele Menschen unbeschreiblich schön.

Wacht man aus der Hypnose auch wieder auf?

Die Hypnose wird durch den Hypnose-Coach beendet. Aus jeder Hypnose wacht man genau so selbstverständlich wieder auf wie nach einem Schlaf. Achten Sie jedoch darauf, dass eine Hypnose nur von einem geschulten Hypnose-Coach durchgeführt wird.

Wie geht Hypnose vor sich?

Nach einer gemeinsamen Besprechung legen Sie sich bequem auf die Hypnose-Liege und der Hypnose-Coach leitet die Hypnose ein. Wenn Ihre Augen dann geschlossen sind, spricht der Hypnose-Coach weiter zu Ihnen und Sie werden spüren, wie sich der angenehme Ruhezustand, in dem Sie sich befinden, immer mehr ausbreitet und wie schließlich auch alle anderen Suggestionen ganz nach Ihrem eigenen Wunsch und Willen eintreffen.

Sie erhalten nun die hilfreichen Suggestionen, die für die Behebung Ihrer Beschwerden oder Probleme erforderlich sind. Am Schluss der Hypnose wird der Hypnose-Coach Sie wieder aus dem hypnotischen Zustand zurückholen. Sie öffnen die Augen und fühlen sich ruhig, wohl und entspannt.

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