

„Du bist ein wertvoller Mensch!“

Hypnose-Coach Petra Seitz über fehlendes Selbstbewusstsein

Was meinen Sie, liebe Network-Karriere-Leserinnen und -Leser, welches Problem wohl in meiner Praxis für Hypnose-Coaching am meisten angesprochen wird? Abnehmen, Rauchen, Ängste, Antriebslosigkeit ...? Nein, die meisten Menschen kommen zu mir, weil ihnen im Laufe der Jahre das Selbstwertgefühl abhanden gekommen ist oder weil sie oftmals dieses Gefühl, ein wertvoller und wichtiger Bestandteil der Gesellschaft zu sein, noch niemals hatten. Ihnen fehlt ganz einfach das Bewusstsein, ein wertvoller Mensch zu sein.

Die Ursachen, an mangelndem Selbstbewusstsein zu leiden, können vielfältig sein. Sie können in der Kindheit liegen, in Erlebnissen der Vergangenheit oder in der aktuellen Gegenwart. Die wirtschaftliche Entwicklung der letzten Jahre, Arbeitslosigkeit, Veränderungen in der Familie, im Beruf und Freundeskreis haben sehr vielen Menschen das Selbstbewusstsein regelrecht unter den Füßen weggezogen. Sie fühlen sich für alle möglichen Entwicklungen und Ereignisse verantwortlich und drehen sich in einer Spirale von Schuldvorwürfen und Ängsten immer mehr nach unten.

Die eigentlich zwangsläufige Folge davon sind immer größere Hemmnisse, sei es nun im Beruf oder um Umgang mit anderen Menschen. Wer an mangelndem Selbstbewusstsein leidet, traut sich nichts mehr zu und programmiert damit seinen künftigen Misserfolg auf der ganzen Linie. Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen, ist es empfehlenswert, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In der Hypnose die Ursachen erkennen

In der Hypnose wird das Unterbewusstsein angesprochen, in dem alle früheren Ereignisse und Erlebnisse wie auf eine Computerfestplatte abgelegt sind. Zusammen mit dem Klienten kann der geübte Therapeut die Ursachen für mangelndes Selbstbewusstsein erkennen und auflösen. In einem oder mehreren weiteren Schritten kann dann das Selbstbewusstsein aufgebaut und gestärkt werden. Wieviel selbstbewusster die Menschen jeglichen Alters nach solchen, übrigens sehr angenehmen und entspannenden Hypnosensitzungen werden, erkennt man schon nach kurzer Zeit am Auftritt und der allgemeinen Ausstrahlung. Hier liegen oft Welten zwischen dem Beginn und dem Abschluss solcher Sitzungen, die in der Regel ca. ein bis zwei



Stunden in Anspruch nehmen. Seit Jahrtausenden wird die Wirkung der Hypnose in allen Kulturkreisen eingesetzt. Den dabei erreichten Trance-Zustand kennen wir aus dem ganz normalen Alltagsleben, wie den angenehmen Dämmerzustand kurz vor dem Einschlafen, die Selbstvergessenheit bei längerem Joggen oder intensivem Sport. Sicher haben Sie auch schon selbst erlebt, dass Sie bei einer längeren Autofahrt das Zeitgefühl völlig verloren haben und, nicht gerade ideal für den Verkehr, plötzlich am Ziel waren, ohne im Einzelnen zu wissen, wie Sie dort hingekommen sind. Dies ist ein eigener Bewusstseinszustand, der sich sowohl vom Wach- als auch vom Schlafzustand unterscheidet.

Trance-Zustände

Das Besondere am Hypnose-Coach ist die kombinierte Nutzung von Trance-Zuständen und das Unterbewusstsein ansprechenden Maßnahmen. Denn im Unbewussten jedes Menschen sind unzählige Fähigkeiten und Erfahrungen vorhanden, die durch die Trance zugänglich, erfahrbar und nutzbar gemacht werden können. Trance-

Zustände lösen im Unbewussten Suchprozesse aus, die für die Lösung der jeweiligen Probleme genutzt werden können. Entwicklung fördern und die Lebensqualität erhöhen. Insbesondere in der Kurzzeittherapie wird dabei lösungs- und zukunftsorientiert gearbeitet.

○ Zur Autorin



Wenn Sie Interesse an einer Hypnoseanwendung zur Stressbewältigung, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion oder zur Steigerung des Selbstwertgefühls haben, können Sie gerne einen Termin mit mir vereinbaren. Telefon: 07031-744141 oder petra.seitz@hypnose-hilfe.eu