

Praxis für Mentaltraining

Stolz bin ich, wenn ich darauf blicke, was seit meiner ersten Vorstellung von meiner Praxis alles zu Stande gekommen ist. Es war niemals selbstverständlich und wird es auch nie werden. Viel zu viele Widerstände habe ich dafür überwunden und viel zu tiefgehend und berührend sind die Geschichten, die ich auf diesem Weg erleben durfte und darf. Und dabei wäre ich einmal fast nicht losgelaufen.

Meine Idee galt als übersetzte Wahnvorstellung. Auch in manchen Kreisen, in denen ich mir eigentlich Halt und Zuspruch gewünscht hätte. Heute kann ich von Glück reden, dass ich es gemacht habe. Ich durfte und darf Menschen helfen, ihr Leben zu verändern. Und wenn es am Schluss nur einer gewesen wäre, welcher durch meine Arbeit eine Verbesserung erleben würde, so hätte es sich schon gelohnt. Es wurden weit mehr und die Zahl wächst weiter an. Am meisten Entwickelt wurde durch dieses Projekt allerdings die Persönlichkeit von mir selbst. Eine Reise der Selbsterfahrung. Beinahe unfassbar, innigst. Aber was ist denn überhaupt dieses Mentaltraining?

Es geht um die Kunst des Denkens, Fühlens und Handelns. Wir können unsere Gedanken frei wählen. Als wären sie die Farben, mit denen wir das Bild unseres Lebens gestalten. Warum also nicht also die allerschönsten verwenden und immer besser darin werden? Das können wir trainieren. So machte das auch unser Emil Coue, der sich der Autosuggestion, also der Selbsthypnose bediente. „Es geht mir in jedem Moment und in jeder Hinsicht immer besser und besser“, war der Satz den ihn für mich so bekannt gemacht hatte. Unsere Gedanken haben einen direkten Einfluss auf unser Leben.

Das gleiche gilt für die Emotionen. Sie sind Teil des Unterbewusstseins und Hypnose ist nichts anderes als der Schlüssel zum UB. Wir können uns das vorstellen wie eine Firewall, welche sich öffnet, wenn wir in einen hypnotischen Zustand gehen. Wir alle machen das mehrmals täglich. Zum Beispiel wenn wir am Musik hören, am Kochen, beim Autofahren, beim Arbeiten oder beim Sport sind. Wir alle erleben Hypnose ganz natürlich jeden Tag. Wo ist es bei Ihnen?

In der Hypnosetherapie sowie auch in der Sporthypnose können meine Klienten lernen, wie sie diese immense Kraft des UB für sich nutzen können. Es gibt schon zahlreiche Erfolgsgeschichten für die Hypnose im Sport. Hypnosetherapie ist auch ein effizientes Mittel für die Überwindung von Blockaden und anderen Störfaktoren und auch Traumabewältigung. Von beschleunigten Wundheilungen gibt es unzählige dokumentierte Fälle. Hypnose sorgt auch für entspannte Zahnarztbesuche. Sogar eine Operation, bei der die Hypnose die Narkose ersetzt und danach im Rehaverlauf auch niemals ein Schmerzmittel eingesetzt werden muss, ist denkbar.

Tatsächlich habe ich die Hypnose so für meine Handoperation nutzen dürfen. Ja, das könnte auch für Sie funktionieren. Grössere Erfolge nach Sitzungen in meiner Praxis sind bis jetzt Körperteile, welche wieder Gefühl bekommen haben, erfolgreiches Schmerzmanagement, abgesetzte Medikamente und Suchtmittel, ein Europameistertitel, eine Geburtsvorbereitung und natürlich alle Leben, welche bei mir in der Praxis einen Anstoss für eine schönere Richtung gefunden haben. Jede Sitzung ist mir eine Herzensangelegenheit. Meine Chance, zu helfen und die Welt für jemanden ein kleines bisschen besser zu machen.