

## **Selbstbewusstsein stärken mit Hypnose**

Soziale Ängste sind weit verbreitet und wirken sich massiv auf das private und berufliche Lebensglück aus. Das sich dahinter verbergende geringe Selbstwertgefühl ist erlernt und lässt sich nicht so ohne weiteres überwinden. Wer sich nichts zutraut und ständig das Gefühl hat, dass mit etwas nicht in Ordnung sei, erlebt immer wieder das „Erbe“ der Kindheit.

Die kritische Stimme in uns, der innere Kritiker, der uns dazu bringt, uns als unfähig, dumm, schwach und hässlich zu empfinden, entwickelte sich in den ersten Lebensjahren. In einer Zeit, in der uns Erwachsene ständig mir unseren Schwächen und Fehlern konfrontierten, in der wir mit Worten und schlimmstenfalls sogar mit Taten bestraft wurden, wenn wir nicht so „perfekt“ waren, wie andere sich das wünschten. „Du hast zwei linke Hände“, „Aus dir wird nie etwas“, „du kleiner Dummkopf“, „Du machst ständig nur Ärger“ – wer diese Werturteile verinnerlicht, sieht sich im Laufe der Zeit mit den Augen seiner (überkritischen) Eltern. Die Folge: Man spricht als Erwachsener so zu sich selbst wie einst die Eltern und andere Erziehungsberechtigte und verliert seine Stärken völlig aus den Augen.

## **Das Selbstbewusstsein stärken**

Aus diesem Teufelskreis entkommt man nur, wenn man den inneren Kritiker aus seinem Kopf verbannt und durch eine wohlwollende, freundliche und aufbauende Stimme ersetzt. Erst wenn der innere Kritiker Ruhe gibt und nicht permanent auf Schwächen hinweist, kann man Selbstvertrauen entwickeln, ein positives Selbstbild aufbauen und alte Glaubenssätze überwinden.

## **Mehr Selbstwertgefühl durch Hypno-Analytik**

Wer diese überkritische Stimme in sich selbst zum Schweigen bringen und das Selbstbewusstsein stärken will, muss sozusagen sein kleines, verängstigtes Kindheits-Ich liebevoll in den Arm nehmen und ihm einiges klarmachen: Dass das, was es früher gehört und verinnerlicht hat, so nicht zutrifft. Dass diese Werturteile nicht stimmen, denn jedes Kind ist auf seine Weise liebenswert, voller Leben und ein überaus wertvoller kleiner Mensch.

Bei diesem Prozess kann Hypnose unterstützend und begleitend wirken. Das gilt vor allem für die sogenannte Hypno-Analytik von Markus Krügel. Sie trägt dazu bei, verinnerlichte und falsche Werturteile aus der Kindheit zu be- und verarbeiten, um so mehr Selbstbewusstsein und eine tragfähige Ich-Stärke zu entwickeln.

### **Die Einsatzbereiche**

- Das Selbstbewusstsein stärken
- Neutralisierung von negativen „Programmierungen“ (Gefühlen, Gedanken, Verhaltensmustern und Glaubenssätzen)
- Verankerung positiver „Programmierungen“ zur Förderung einer seelischen und körperlichen Heilung
- Neuprogrammierung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls (Selbstvertrauen stärken)
- Überwindung von sozialen und anderen Ängsten
- Steigerung der Selbstliebe und Selbstakzeptanz
- Bearbeitung von negativen Gedanken

- Erhöhung der Durchsetzungsfähigkeit durch klare Ansagen
- Bewältigung belastender Erlebnisse aus der Vergangenheit

## **Mobilisierung von Selbstheilungskräften - die Methode**

Markus Krügel ist Leiter des Frankfurter Instituts für Mentaltraining. Der ausgebildete Hypnotiseur (Advanced Level) arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich im Bereich der Hypno-Analytik. In der Hypnose werden Selbstheilungskräfte mobilisiert, indem die Krankheit sozusagen neutralisiert wird. So kann die von der Erkrankung vereinnahmte Lebensenergie in die Selbstheilung fließen und mehr Selbstvertrauen entwickelt werden.

Krügels Hypno-Analytik greift noch tiefer. Sie zielt darauf ab, sozusagen die Wurzel des Übels zu finden: jene Ereignisse in der Kindheit, die die Probleme des Erwachsenen in Sachen Selbstvertrauen ausgelöst haben. Der Therapeut versucht also, die Ursachen der Symptome zu finden – etwa Angst und andere Gefühle sowie die damit verbundenen Glaubenssätze, die das erwachsene Ich als inneren Kritiker nach wie vor belasten.

Um diesen Schritt zur Heilung zu ermöglichen, wird der Klient bei der Hypno-Analytik in Trance versetzt. Das bedeutet aber nicht, dass der Betroffene willenlos ist. Lediglich das ständig präsente „Gedankenkarussell“ stoppt: Er oder sie hört damit auf, sein Umfeld bewusst zu überprüfen. Äußere Faktoren wie etwa Stress haben in der Hypnose keinen Einfluss mehr. Das öffnet Türen, die im Alltag verschlossen sind und erlaubt es, Symptome nachzufühlen und zu begreifen. Auf diese Weise lassen sich innere Blockaden lösen und Stärken aktivieren. Die körpereigene Heilung kommt in Gang, das Erwachsenen-Ich kann sein Selbstbewusstsein stärken und alte Angst loslassen.

Der Klient ist während dieses Prozesses immer Herr seiner Entscheidungen und kann auf eigenem Wunsch jederzeit aus der Hypnose austreten.

### **Das Selbstvertrauen stärken und vergeben**

Ein weiteres wichtiges Element der Hypno-Analytik ist die Vergebensarbeit. Unbewältigter Groll gegenüber anderen und sich selbst raubt wertvolle Lebensenergie. In der Hypnose kann sich der Klient in einem sicheren Rahmen mit all jenen Menschen auseinandersetzen, die ihm im Lauf seines Lebens wehgetan haben und ihnen vergeben. Zur Vergebensarbeit gehört aber auch, sich selbst die Fehler, die man gemacht hat, zu verzeihen. All das führt zu einer tief greifenden emotionalen Befreiung. So kann sich das Unterbewusstsein neu strukturieren und Seele bzw. Körper können heilen. Therapeut und Klient können in gemeinsamer Arbeit das Selbstvertrauen stärken.