

Mehr Selbstvertrauen durch Hypnose

„Wenn ich doch nur mehr Selbstvertrauen hätte!“. Diesen sehnlichen Wunsch teilen viele Menschen. Selbst jene, die im Job und Privatleben scheinbar Selbstsicherheit ausstrahlen, kämpfen insgeheim oft mit Selbstzweifeln und Angst vor Menschen. Häufig stecken hinter diesen Selbstwertproblemen Erlebnisse aus der Kindheit, die den inneren Kritiker nie verstummen lassen. Sie spannen ihren Bogen oft schon aus den ersten Kindertagen ins Jetzt - aus einer Zeit, in der wir herabgewürdigt wurden, wenn wir nicht den Vorstellungen der Eltern entsprachen: „Du begreifst einfach gar nichts“, „Musst du immer alles falsch machen“ oder „Du bist einfach zu nichts zu gebrauchen“. Solche und ähnliche „Lehrsätze“ werden in der Kindheit so lange verinnerlicht, bis man sie mit der Zeit als wahr und unveränderlich akzeptiert. Die eigenen Stärken und die Selbstachtung bleiben so immer öfter auf der Strecke. Selbstzweifel und Angst überlagern Stärken und den positiven Zugang zu sich selbst.

Das Selbstvertrauen stärken: mehr Selbstwert durch Hypnose

Diese verinnerlichten Glaubenssätze verhindern, dass man echtes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild entwickelt. Sie sind erlernt und können daher auch wieder losgelassen werden. Wer sein Selbstvertrauen stärken und alte Glaubenssätze über Bord werfen will, findet in der Hypnose eine wirkungsvolle Hilfe. Als besonders zielführend bei diesem Prozess hat sich die sogenannte Hypno-Analytik erwiesen, wie sie Markus Krügel praktiziert. Sie hilft dabei, verinnerlichte falsche Werturteile aus der Kindheit loszulassen und so eine tragfähige Ich-Stärke und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Das Selbstwertgefühl wird sozusagen neu programmiert und negative „Programmierungen“ in Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen sowie Verhaltensmustern werden neutralisiert. Belastende Erlebnisse in der Vergangenheit lassen sich mit Hilfe der Hypnosetechnik bewältigen und positive Gedanken dauerhaft verankern. Die negativen Gedanken schwinden und damit einher geht eine Steigerung der Selbstachtung, der Selbstliebe und der Selbstakzeptanz.

Der Weg zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Markus Krügel leitet das Frankfurter Institut für Mentaltraining. Der erfahrene Advanced-Level-Hypnotiseur setzt die Hypno-Analytik seit vielen Jahren ein, wenn es um die Entwicklung des Selbstvertrauens und die Mobilisierung von Selbstheilungskräften geht.

Die Erfolge der Hypno-Analytik haben mit ihrer tiefgreifenden Wirkungsweise zu tun: Sie packt das Übel sozusagen an der Wurzel an und spürt den Ursachen (Angst, falschen Glaubenssätze etc.) nach, die dem erwachsenen Ich das Selbstwertgefühl rauben

In Trance Altlasten loslassen

Um diesen Weg der Heilung zu gehen, versetzt der Therapeut bei der Hypno-Analytik den Klienten in Trance. Diese hat nichts mit Willenlosigkeit zu tun, versetzt den Klienten allerdings in einen sehr tiefen Zustand der Entspannung. Ist diese ausreichend tief, stoppt die ständige bewusste Überprüfung des

Umfelds. Stress und andere Faktoren, die den Zugang zum eigenen Ich blockieren, verlieren ihren Einfluss. So können sich Türen öffnen, die im hektischen Alltag meist verschlossen bleiben. Der Klient kann seinen Symptomen nachfühlen und diese begreifen. Alte Ängste werden losgelassen und der Prozess der Heilung beginnt: hin zu einem souveränen Erwachsenen-Ich mit einem gesunden Selbstbewusstsein. Indem während der Hypno-Analytik-Sitzung belastende Kindheitsereignisse neuerlich durchlebt werden, löst sich ihre Wirkung bis hinein in die Gegenwart auf. Dabei ist der in Hypnose befindliche Mensch stets Herr über sich und kann den Entspannungszustand jederzeit verlassen, wenn er dies wünscht.

Das Selbstvertrauen stärken bedeutet auch Vergebensarbeit

Diesen Prozess hin zu mehr Selbstvertrauen unterstützt und fördert die Vergebensarbeit, die ebenfalls ein wichtiges Element der hypno-analytischen Vorgangsweise ist. Ziel ist, dass unbewältigte Wut auf sich selbst und auf andere nicht länger Lebensenergie blockiert. In der hypnotischen Sitzung setzt sich der Klient in einem sicheren Umfeld mit sich selbst und jenen, die ihm im Verlauf seines Lebens Leid zugefügt haben, auseinander, um schließlich zu vergeben. Dabei ist es ganz wichtig, auch sich selbst zu verzeihen, um sich nicht länger für all die Fehler, die man unweigerlich im Laufe seines Lebens macht, zu geißeln. Gelingt dieser Prozess, mündet er in einer sehr tiefgehenden emotionalen Befreiung. Das Unterbewusstsein kann neue und gesunde Strukturen entwickeln; Seele und Körper heilen. Klient und Therapeut können so in gemeinsamer hypnotischer Arbeit das Selbstvertrauen stärken und langfristig stabilisieren.