



Wie wollen Sie sich fühlen?

# ENTSPANNT IM AUFZUG

Möchten Sie gerne entspannt in den Aufzug steigen oder mit Spaß auf Großveranstaltungen gehen? Möchten Sie Ihrer Urlaubs- oder Geschäftsreise per Flugzeug gelassen entgegensehen und vorher gut schlafen? Sollen anstehende Prüfungen durchaus ein leichtes nervöses Kribbeln verursachen, aber Sie behalten einen klaren Kopf? Möchten Sie, dass Ihnen Spritzen, Arztbesuche, Dunkelheit oder Spinnen nichts ausmachen?

Oder haben Sie in Gedanken daran schon schlaflose Nächte, bekommen Herzrasen, schweißnasse Hände, eine zugeschnürte Kehle oder Druck im Bauch? Fühlen Sie schon bei dem Gedanken daran das Gefühl von Angst, Hilflosigkeit und drohendem Kontrollverlust?

Was ist Angst überhaupt?

Angst ist überlebenswichtig, sie warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. Ohne

Angst hätten die Menschen früher nicht überleben können. Und die Angst kann uns auch mobilisieren und ungeahnte Kräfte freisetzen, nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Angst verleiht Flügel“. In als gefährlich empfundenen Situationen schütten die Nebennieren in unserem Körper Noradrenalin und Adrenalin aus und geben dem Körper die Möglichkeit, sich zu verteidigen oder zu fliehen.

Grundsätzlich will uns die Angst nur beschützen und meint es gut mit uns. In manchen Situationen allerdings meint

sie es zu gut mit uns – wie ein Leibwächter, der uns auf Schritt und Tritt begleitet und uns vor allen Gefahren von vornherein schützen will. Und je mehr sich dieser Leibwächter engagiert, desto stärker und häufiger tritt diese Angst auf; es kann sogar eine „Angst vor der Angst“ entstehen, so dass Sie bestimmte Situationen immer mehr vermeiden. Sie bleiben lieber zuhause als in den Urlaub zu fliegen, Sie fahren nicht mehr Auto, Sie trauen sich nicht, die ersehnten Fortbildungen zu machen und gehen immer weniger unter Leute.

Was hat Ihr Verstand/Ihr Kopf damit zu tun?

In Ihrem Unterbewusstsein sind hunderte von Situationen, Gedanken und Gefühle miteinander verknüpft vergleichbar mit einem neuronalen Spinnennetz. So kann eine an sich harmlose Situation aus der Kindheit, die das Kind mit dem Gefühl der Angst und Hilflosigkeit verbindet, mit einem sehr emotionalen Ereignis im Erwachsenenalter verknüpft werden. So



entstehen z.B. Flugangst oder Platzangst, obwohl der Ursprung meistens gar nichts mit dem Fliegen zu tun hat.

Eine meiner Klientinnen litt jahrelang unter Ängsten und Panikattacken. In der Hypnose stellten wir fest, dass es gar nicht ihre Ängste waren, sondern sie als Kind die Ängste einer anderen Person auf sich genommen hat, da sie in der Situation anwesend war. Was ein schönes, befreiendes Gefühl nach der Sitzung!

Ein Klient, der Flugangst hat, stellte in der Hypnose fest, dass diese Angst mit einem Erlebnis in der Kindheit zu tun hatte, in dem er nicht richtig festgeschnallt war. Der Druck war weg, er konnte wieder durchatmen.

Eine Klientin sagte nach dem Ende einer Sitzung spontan „der Knoten ist gelöst“. Und ich bekam Fotos geschickt, wo sie wieder mit Spaß ihrem Hobby nachging.

Was kann Hypnose bei Ängsten bewirken?

Während einer Hypnose sind Sie die ganze Zeit hellwach und behalten die Kontrolle über den Ablauf. Ich selber bin nur eine Begleiterin des Prozesses und arbeite mit dem, was Sie mir sagen möchten. Sie können reden, sich bewegen, bei Bedarf die Augen öffnen, Sie können denken und alle Emotionen zeigen.

In einer Hypnose ist Ihr Körper entspannt, aber Ihr Bewusstsein ist bis zu 200-300 % wachsender und aufmerksamer als im Alltag. Alle Ihre Sinne sind geschärft und Ihr Fokus liegt auf Ihrer Wahrnehmung, Ihren Gefühlen und Gedanken.

Mit Hilfe der Hypnosetherapie – so wie ich arbeite – können Sie die verknüpften, emotionalen Ereignisse finden und sich bewusst machen. Wir finden gemeinsam den Ursprung Ihrer belastenden Angst und können im besten Fall diese Situation gefühlsmäßig neutralisieren bzw. desensibilisieren. Wenn das geschafft ist, kann Sie diese emotionale Situation und auch weitere Folgeereignisse, die im Laufe

Ihres Lebens entstanden sind, im Hier und Jetzt nicht mehr stressen. Die neuronalen Verknüpfungen können aufgelöst werden.

Den ersten kurzfristigen Effekt beschreiben meine Klienten mit einer größeren Gelassenheit der Angst gegenüber. Es macht große Freude, sich selbst und die positiven Veränderungen

in der Zeit danach bewusst wahrzunehmen; dass Sie in bestimmten Situationen auf einmal ganz anders, deutlich entspannter reagieren. So kommt es dann z.B. zu Selfies, die mir aus dem Aufzug geschickt werden, zu Urlaubsbildern oder Fotos vom Reiten.

Voraussetzung hierfür ist ein ausführliches Vorgespräch mit Klärung aller notwendigen Fragen, die Sie und auch ich haben. Ist alles geklärt, ist die Basis des Vertrauens geschaffen und der definitive Wille, etwas zu ändern, haben Sie mit der Hypnosetherapie sehr gute Chancen, Ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Sie haben weitere Fragen? Wie Hypnosetherapie funktioniert und was möglich ist? Dann sprechen Sie mich einfach an. Ich bin Sonja Hüls, Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und habe mich auf die Schwerpunkte Ängste & Phobien, Schmerzmanagement bei Migräne und Tinnitus sowie langfristige, gesunde Gewichtsreduktion fokussiert.

Ihre Sonja Hüls



OMNI HYPNOSE THERAPEUTIN  
HYPNOSLIM® SPEZIALISTIN

MOBIL: 01 51-42 53 91 73

PRAXISANSCHRIFT:

MÜNSTERSTRASSE 17, 46397 BOCHOLT

POSTANSCHRIFT:

WEHRSTRASSE 6, 46399 BOCHOLT