

15.04. 2015 Mehr Selbstführung durch Hypnose

Der Hebel im Kopf: Holen Sie das Beste aus sich heraus

Hamburg, 15.04.2015 - Kein Tag, an dem wir nicht hypnotisiert werden! Immer, wenn wir verstärkt fühlen und weniger Denken, befinden wir uns bereits in einer Hypnose. Das sagt der Arzt und Redner Floris Weber. In seinen Vorträgen vor Unternehmen und seinen Seminaren für Führungskräfte und Mitarbeiter zeigt er, wie Hypnose effektiv zur Auflösung innerer Blockaden und zur Erschaffung zielgerichteter, positiver Gefühle und Gedankenmuster eingesetzt werden kann. Und wer sich in positiver Weise selbst hypnotisiert, steuert sich in ein glücklicheres und erfolgreicherer Leben.

Schon bei dem Begriff fängt es an: Hypnose polarisiert, macht neugierig, skeptisch oder gar ängstlich. Aber was ist darunter zu verstehen? Interessanterweise weiß man es in der Theorie noch immer nicht genau. Praktiker wie Floris Weber sind sich aber sicher, dass die Hypnose mit dem Schlaf, altgriechisch hypnos, von dem sie sich ableitet, nicht das Geringste zu tun hat: „Das Gegenteil ist der Fall“, so Weber. „Auch in einer tiefen Hypnose sind wir innerlich komplett klar.“ Mehr noch: Hypnose kann zu einer Überfunktion der Gedächtnisleistungen führen: „In der Hypnose öffnen sich Türen, die normalerweise im Wachzustand geschlossen bleiben“, sagt der Mediziner, der sich nach einer Steppvisite in der Chirurgie persönlich und beruflich für die Hypnose entschieden hat.

Was den Hamburger Hypnosearzt daran nach wie vor fasziniert: Über eine saubere Hypnoseeinleitung, etwa die Blickfixationsmethode, und gekonnt eingesetzte vertiefende Techniken werden die Gehirnnareale, die für das Fühlen zuständig sind, aktiviert, während Gehirnnareale, die das Denken steuern, ins Hintertreffen geraten. Mit Folgen und Nebenwirkungen, die geradezu beflügeln: mehr innere und muskuläre Entspannung, besserer Schlaf, ein stabileres Immunsystem, mehr Kreativität und innere Stärke. Ein Zaubermittel? Keinesfalls, so Floris Weber

Schließlich reiche schon die Vorstellung aus, um körperlich, mental und schließlich äußerlich zu reagieren! Das können, ja, das sollten wir nutzen. „Überlassen Sie Ihre inneren Bilder nicht dem Zufall. Holen Sie Ihr Gefühl gezielt mit ins Boot!“, rät Weber. Gerade vor anstehenden Entscheidungen, Prüfungen und einschneidenden Ereignissen neigen wir nämlich dazu, die äußerliche Vorbereitung vor die innere zu stellen. Wir pauken Fachwissen, vergessen dabei aber, uns mental vorzubereiten. Stattdessen überlassen wir Alltagsängsten das Feld, malen uns aus, was alles schiefgehen könnte – und führen unser Unterbewusstsein so in die komplett falsche Richtung: „Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob das nur eine Vorstellung von uns ist oder ob wir das wirklich schon einmal erlebt haben“, erklärt Weber.

Als Hypnosetherapeut weiß Weber, wie wertvoll es ist, an seinen Emotionen und den inneren Vorstellungen positiv und aktiv zu arbeiten. Er empfiehlt folgende Selbsthypnose:

1. Überlegen Sie sich ein Ereignis im Laufe der kommenden Wochen, bei dem Sie viel erreichen möchten.
2. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz nach innen. Sagen Sie sich selbst innerlich das Wort „Loslassen“ mehrere Male über eine Minute hinweg.
3. Nähern Sie sich innerlich dem gewünschten Ausgang des wichtigen Ereignisses.
4. Tauchen Sie nun völlig in das Ereignis ein, stellen Sie sich ein helles und freundliches Bild vor. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um den gewünschten Ausgang der Situation mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Hören, Riechen) ganz lebendig wahrzunehmen.
5. Falls Sie die Übung tagsüber machen, zählen Sie langsam von Eins bis Drei und sagen Sie sich, dass Sie wieder wach und frisch werden. Dann öffnen Sie die Augen. Wenn Sie die Übung vor dem Einschlafen praktizieren, dann können Sie direkt von der positiven inneren Wahrnehmung in den Schlaf sinken, ohne die Augen erneut zu öffnen.
6. Üben Sie das mehrere Male vor dem wichtigen Ereignis, tatsächlich am besten kurz vor dem Einschlafen: In diesem Moment gehen viele Menschen intuitiv noch einmal in eine Trance hinein – dann ist das Unterbewusstsein weit geöffnet, die Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung gerichtet und Sie steuern Ihr Gefühl gezielt in die Richtung Erfolg.

Managen Sie sich einfach mal selbst

Negaholiker, Selbstblockierer oder Perfektionist? Wie man diese oder andere erfolgsverhindernde Muster zielgerichtet auflöst und sich durch Selbsthypnose auf bevorstehende Ereignisse vorbereitet und dabei neue Energie tankt, erfahren interessierte Führungskräfte, Selbständige und Unternehmer von Floris Weber. Der Arzt und Hypnosetherapeut bietet dazu am 11.06.2015 um 18 Uhr einen offenen Infoabend im The George Hotel im Clubroom M an. Weitere Informationen und Anmeldung unter: kontakt@floris-weber.com