

*Manchmal muss man die Perspektive wechseln
um den Himmel zu sehen!*

Mit Hypnose zu neuem Lebensgefühl

Annette Meier über die „Reise ins Unterbewusstsein“

Hypnose ist aktueller denn je, nicht zuletzt, weil Hypnose seit langem medizinisch anerkannt ist. Immer mehr Menschen nutzen die Kraft der Hypnose, um endlich die Traumfigur zu erreichen, die Zigarettensucht zu besiegen oder Ängste, Stress und Schmerzen hinter sich zu lassen. Doch wie funktioniert Hypnose? Wir fragen Annette Meier. Ihre Ausbildung zum gepr. Hypnotiseur und Hypnose-Master absolvierte Sie bei David Woods, dem international bekanntesten Hypnotiseur und bei Jan Becker. Weitere Ausbildungen in medizinischer Hypnose, zum Heilpraktiker für Psychotherapie, zum Körperorientierten Psychotherapeuten, spirituellen Lebensberater und in QC Quantenheilung folgten.

Was passiert genau in Hypnose und wie fühlt man sich?

In Hypnose liefern wir dem Unterbewusstsein einen neuen Plan, nicht nur mit dem Umgang von Essen, sondern auch mit Stress oder anderen belastenden Situationen. Der Klient wird in einen Trancezustand versetzt. Dies ist ein Zustand tiefer Entspannung in dem das Bewusstsein nicht mehr kritisch bewertet. Somit ist das Unterbewusstsein ansprechbar und es können durch positive Suggestionen neue Bilder programmiert werden. Durch Hypnose können innerhalb kürzester Zeit Problemsituation aufgelöst werden, chronische oder akute Schmerzen abgestellt und somit die Lebensqualität stark verbessert werden.

Manche Menschen haben Angst und befürchten, in Hypnose völlig willenlos zu sein. Wie kann man ihnen die Angst nehmen?

Zu Beginn einer Hypnose-Sitzung erkläre ich jedem Klienten ausführlich, wie ein

Trancezustand funktioniert. Während der Hypnose ist man weder eingeschlafen noch bewusstlos, sondern voll aufnahmefähig. Es verändert sich lediglich der Bewusstseinszustand. Die negativen Einschätzungen über Hypnose liegen an der Showhypnose. Da machen Menschen mitunter ziemlich dumme Sachen. Das hat jedoch nichts mit der therapeutischen Hypnose zu tun, die ich praktiziere. Werden Suggestionen vollkommen abgelehnt, weil sie den eigenen Werten nicht entsprechen, führt dies oft zu einer abrupten Ablehnung und der Rapport bricht. Meine Motivation ist es, jeden einzelnen Klienten individuell und mit größter Achtsamkeit und Wertschätzung zu behandeln und auf seine ganz persönliche Situation einzugehen. Für mich gibt es keine 08/15 Hypnose.

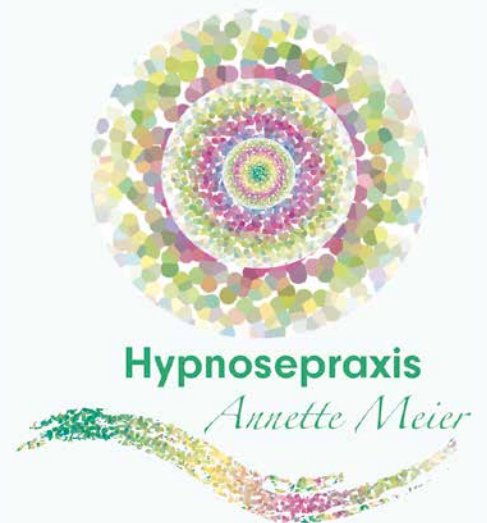
Bei welchen Themen kann Hypnose eingesetzt werden?

Hypnose kann bei nahezu allen belastenden Themen eingesetzt werden. Besonders effektiv ist die Hypnose zur Gewichtsreduktion, bei der Raucherentwöhnung, der Reduzierung von Stress und Ängsten oder Schlafstörungen. Aufgrund der nebenwirkungsfreien Einsatzweise wird die Hypnose auch bei Schmerzen immer populärer.

Welche Voraussetzungen sind nötig, um ein gutes Gelingen der Hypnose zu gewährleisten?

Es gibt nur zwei Voraussetzungen: Die Bereitschaft des Klienten und sein uneingeschränktes Vertrauen mir gegenüber. Ich arbeite sehr verantwortungsvoll und ganz nach dem Motto:

Vertrauen findest du nur bei Menschen, die mit deiner Seele umgehen, als wäre es ihre eigene!



ANNETTE MEIER

**Praxis für
Andullationstherapie
Hypnosepraxis**

Jurastraße 16c | 85139 Wettstetten
Tel.: 0841/99 20 10 | Mobil: 01577/1890968
www.hypnosepraxis-annette-meier.de