

Mentale Stärke – frei von krankmachenden Ängsten und Stress

Bei Sportlern, Managern und Führungskräften ist die Kraft und Wirkung durch mentales Training alltäglich und längst kein Geheimnis mehr. Jeder Mensch kann dadurch seine Ressourcen öffnen und sich von krankmachenden Ängsten und Stress befreien.



Doris Ayer, Hypnose-Coach

Seit über 25 Jahren ist Doris Ayer in der HörAkustik-Branche tätig. Im Laufe dieser Jahre spezialisierte sie sich nicht nur auf Technik, Tinnitus und Psychoakustik sondern auch auf Lösungen zu komplexen Lebensproblemen, welche die Lebensqualität der betroffenen Personen stark einschränkt. Weitere Ausbildungen in Hypnose und Coaching folgten.

Zu Ihnen kommen nun also Menschen, die auf mehr Hörqualität aber auch auf bessere Lebensqualität hoffen.

HörAkustikerin und Hypnosetherapeutin. Passt das zusammen?

Es passt sogar sehr gut zusammen. Als HörAkustikerin kommen

Menschen zu mir, die mir erzählen, in welchen Hör- und Lebenssituationen ihr vermindertes Hörvermögen sie leiden und in Gesellschaft oft ausschliessen lässt. Sei es auf der Arbeit, im Sportverein, in der Familie oder mit dem Ehepartner. Auf dem gemeinsam gefundenen Weg kommen oft noch weitere Probleme zum Vorschein, welche sich lösen lassen. Ein gesundes Selbstbewusstsein und mentale Stärke stellen sich ein.

Das klingt ja sehr esoterisch ...

Coaching und Hypnose haben nichts mit Esoterik zu tun. Dazu eines meiner ersten Erfolgserlebnisse durch mentale Stärke: An einem sommerlichen Schülerturntag lief ich einen 400-Meter-Lauf. Neben mir am Start war eine Mitschülerin, die, wie ich wusste, schneller rennen konnte als ich. Ich hatte mir aber vorgenommen, dieses Rennen zu gewinnen. Ich wusste, nur durch mentale Stärke kann ich vorne sein. So kam es dann auch. Sie war von meinem sehr schnellen Start so geschockt, dass sie die ganzen 400 Meter hinter mir blieb und es nicht wagte, an mir vorbei zu rennen. Es wäre ein Leichtes für sie gewesen. Ihr Körper war stark – ihre mentale Stärke schwach. Ich lief mit extrem ausgelagtem Körper aber frischer mentaler Stärke als Erste durchs Ziel.

Warum wollen Sie dies nun praktizieren?

Menschen kommen in ihrem Leben in Situationen, in denen sie aus festgefahrenen Gewohnheiten heraus möchten und bereit



sind, in ihrem Leben etwas zu ändern, um sich weiter zu entwickeln. Tiefenentspannung und Hypnose sind sehr effektiv und erst noch angenehm.

Warum sollte denn jemand als Klient zu Ihnen kommen?

Mental- und Hypnosetherapien sind sehr erfolgreich. Unter anderem bei Raucherentwöhnung, Prüfungsangst, Flugangst, Gewichtsreduktion usw.

Würden Sie Ihren Beruf als HörAkustikerin nun aufgeben?

Ganz und gar nicht, denn Mensch und Technik faszinieren mich auch nach über 25 Jahren immer wieder aufs Neue. **Wenn ich etwas tue, so tue ich es mit viel Freude. Wäre ich davon nicht überzeugt, so würde ich es lassen.**

Vor über 20 Jahren hat Sandra Beyer ihre erste Ausbildung in der klassischen Massage absolviert. In der siebenjährigen Profizeit als Sport- und Massagetherapeutin beim FC Thun und beim BSC Young Boys konnte sie wertvolle Eindrücke der Sportler im phy-

sischen und mentalen Bereich sammeln. Es folgten weitere Ausbildungen als Mental- und Hypnosecoach sowie als Klangmassagetherapeutin.

Warum arbeiten Sie jetzt bei Doris Ayer HörAkustik GmbH?

Im Jahre 2007 musste ich mich einer Rücken-Operation unterziehen und konnte die körperlich schwere Arbeit im Profisport nicht mehr ausüben. Beim Vorstellungsgespräch mit Doris Ayer vor fast vier Jahren entstand die geniale Idee, alle erlernten Therapieformen, auch die Hypnosetherapie, nebst dem Hörgerätegeschäft anzubieten.

Weshalb gerade die Hypnosetherapie?

Nach meiner Rücken-Operation verspürte ich immer noch einen Restschmerz. Mein Arzt hatte mir die Hypnose empfohlen. Viele Jahre vor der OP hatte ich unter extremen Schmerzen gelitten. Dieser Schmerz war in meinem Hirn gespeichert. Durch die Hypnosetherapie konnte ich in kurzer Zeit den Schmerz auf der Festplatte in meinem Gehirn löschen. Voller Begeisterung erlernte ich danach die Hypnose, um vielen Leuten damit zu helfen.

Wen spricht die Hypnose an?

Alle Menschen. Kein Thema ist zu klein oder zu gross, z. B. Leute, die sich in einer schwierigen Lebenssituation oder -phase befinden. Zudem wirkt sie gegen Ängste nach Unfällen und vor Prüfungen, bei Tinnitus (um ein belastbares Thema im Lebensalltag zu beheben) sowie zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Aber auch gesunde Menschen profitieren von der Tiefenentspannung.

Hypnose – Was ist das?

Hypnose ist nicht: Bewusstlosigkeit, Schlaf, Machtlosigkeit
Hypnose ist:

- Ein Entspannungszustand
- Ein veränderter Bewusstseinszustand
- Ein alltäglich vorkommender Zustand
- Ein Zustand fixierter Konzentration auf eine Sache
- Ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist
- Ein Zustand, in dem geistige «Programme» verändert werden können

Es ist für den Patienten wichtig zu wissen, dass er durchgehend die Kontrolle über sein Verhalten behält, sich über seine Umgebung bewusst ist und in ihr handeln kann.

Weshalb Hypnose im Sport?

Durch Hypnosetherapie sollen Blockaden gefunden sowie Ängste aufgelöst werden. Die Hypnose hilft im Sport: Wettkampffähigkeit zu eliminieren, Verarbeiten von Sportunfällen, Optimierung motorischer Fähigkeiten, Aufbau positiver und motivierender mentaler Bilder, Wettkampfeinstellung und -fertigkeiten, Schmerzprobleme, Versagensängste. Der Unterschied über Sieg oder Niederlage beginnt immer im Kopf!

Rufen Sie mich an, ich freue mich, Sie auf dem Weg zur Nr. 1 zu begleiten und zu unterstützen. Sie werden dem Gegner einen Schritt voraus sein.

Interview: Weber AG Bilder: zvg

THUN: Bälliz 40, 3600 Thun

BERN: Spitalgasse 9, 3011 Bern

Doris Ayer: Telefon 079 177 84 71

Sandra Beyer: Telefon 079 884 67 34



Sandra Beyer, Hypnose-Coach