

Arbeit mit Ressourcen

Oftmals ist Menschen gar nicht bewusst, über welches Potenzial sie verfügen. Die Hypnose hilft, den Zugang zu diesen Fähigkeiten zu öffnen.

In Worten benennen, was sie nicht mehr möchten, gelingt den meisten Menschen sehr gut. Sie können relativ schnell sagen was sie nicht mehr haben wollen, zum Beispiel: «Ich möchte in engen Räumen keine Angst mehr haben», «ich möchte keine Angst vor Spritzen haben» oder «ich möchte nicht mehr unsicher sein, wenn ich auf etwas Ungewohntes stosse.» Auch die damit verbundenen Gefühle und Emotionen, die sie im belastenden Zustand erleben, können sie gut beschreiben – sie nehmen häufig Gefühle von Enge, Druck, Unbehagen, Schwindel, oft auch verbunden mit Schweissausbrüchen, wahr.

Bereits im Kern vorhanden

«Wenn ich diese Menschen dann aber frage, wie sie sich fühlen möchten, dann braucht es oft ein mehrmaliges Nachfragen, bis sie klar äussern, welche positiven Gefühle sie spüren möchten», sagt Hypnosetherapeutin Doris Ayer. «Dies ist häufig auch so bei der Frage nach den Ressourcen. Viele meiner Klientinnen und Klienten haben Mühe zu sagen, was sie besonders gut können, was ihre Stärken, ihre Fertigkeiten, ihre Talente und Geschicke sind.» In der Hypnose arbeitet Doris Ayer mit ihren Klienten heraus, wie sie den Zugang zu vorhandenen Ressourcen finden und diese dann für sich nutzen können. «Denn oftmals sind sich Menschen gar nicht bewusst, welches Potenzial sie haben», hat die Hypnosetherapeutin die Erfahrung gemacht, «doch im Kern ist bereits alles, was die Pflanze zum Blühen braucht, vorhanden. Allem, was sie in die Behandlung mitbringen, ihrer Lebenssituation, ihren Haltungen, ihrer Eigenart, begegnen wir mit Wertschätzung; gleichzeitig



kann dies auch alles für den Therapieerfolg eingesetzt werden.»

«Ich möchte mich frei, entspannt, gelassen und locker fühlen», kann ein Ziel sein. Nachdem Doris Ayer die Klienten in einen körperlichen und mentalen Zustand tiefster Entspannung (Trance) geführt hat, gehen sie gemeinsam auf die Suche nach einem oder mehreren Erlebnissen, wo sie solche positiven, entspannten Gefühle und Emotionen bereits erlebt haben. In Trance tauchen die Klienten erneut in dieses Erlebnis ein, fühlen die kraftvollen Emotionen und objektivieren diese. So können sie die positiven Gefühle wieder abrufen und auch in problembehafteten Situationen aktivieren.

«Die Trance-Reise wird auf jeden einzelnen Menschen angepasst. So, dass sie in tiefe Ruhe sinken können, wo sie Konflikte und Ängste mit all ihren bestehenden, aktivierten und neuen Ressourcen bewältigen können. Die Entspannungs-Trance ist das zentrale

Rückgrat. Trance ist der Zustand, Hypnose die Arbeit», sagt Doris Ayer.

Mehr Lebensqualität

Die Arbeit mit Ressourcen eignet sich für viele Themen des alltäglichen Lebens: So können Unsicherheiten, Ängste, Selbstzweifel angegangen werden. Raucher schaffen es, zu Nichtraucher zu werden. Körperliche und seelische Einschränkungen oder Schmerzen können gelindert werden. Die neu aktivierten, bewusst gewordenen Fähigkeiten und Ressourcen können auch helfen, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen. «Hypnose eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene», sagt Doris Ayer und fährt fort: «In meiner über 30-jährigen Tätigkeit als Hörakustikerin mit Zusatzausbildungen für Pädakustik und meiner langjährigen Tätigkeit als Hypnosecoach durfte ich schon viele Kinder, Eltern und Erwachsene im Prozess zu mehr Lebensfreude und -qualität begleiten.»



Die Auskunftsperson

Doris Ayer
Hypnosetherapeutin und -coach
Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

praxis für coaching & hypnosetherapie
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluewin.ch
www.doris-ayer.ch

Extra:
Link zur Website der
praxis für coaching
& hypnosetherapie

