



HYPNOSE THERAPIE



Selbstwert & innere Blockaden

Verstehen. Verändern.
Bei dir ankommen.



Hypnose kann eine Möglichkeit sein,
sich inneren Mustern zuzuwenden
und neue Erfahrungen
zu ermöglichen.

Individuell.
Nach innen gerichtet.
In deinem Tempo.



MARION KRÖNERT

HEILPRAKTIKERIN · HYPNOSE THERAPIE

Wenn du immer wieder an dir zweifelst

Vielleicht kennst du diese Momente, in denen du eigentlich genau weißt, was du möchtest - und trotzdem nicht danach handelst.

Du möchtest Nein sagen und sagst doch Ja.

Du möchtest für dich eintreten und ziehst dich zurück.

Du hast eine Entscheidung getroffen und beginnst kurz darauf, sie wieder infrage zu stellen.

Vielleicht bist du für andere zuverlässig, verantwortungsvoll und stark. Und trotzdem gibt es diese innere Stimme, die immer wieder fragt:

„Bin ich wirklich gut genug?“

Das kann besonders irritierend sein, wenn du mit dem Verstand längst weißt, dass es keinen Grund gibt, ständig an dir zu zweifeln.

Denn Selbstzweifel haben nicht immer etwas damit zu tun, was du tatsächlich kannst.

Manchmal wirken Vorstellungen, Erfahrungen und vertraute Reaktionsmuster mit, die sich über lange Zeit entwickelt haben.

Und irgendwann merkst du vielleicht:

Ich möchte nicht länger ständig gegen mich selbst arbeiten.

Du musst nicht erst selbstbewusster werden, um dich selbst ernst nehmen zu dürfen.

Was bedeutet Selbstwert eigentlich?

Wenn wir von Selbstwert sprechen, denken viele zuerst an Selbstbewusstsein: sicher auftreten, die eigene Meinung vertreten, Entscheidungen treffen oder sich etwas zutrauen.

Doch Selbstwert geht tiefer.

Er beschreibt, wie du dich selbst siehst und welchen Wert du dir unabhängig davon zugestehst, was du leistest oder wie andere über dich denken.

Du kannst beruflich erfolgreich sein, Verantwortung übernehmen und für andere stark wirken - und trotzdem innerlich schnell an dir zweifeln.

Vielleicht fühlst du dich gut, solange du Anerkennung bekommst. Ein kritischer Blick, ein Konflikt oder das Gefühl, jemanden enttäuscht zu haben, reicht jedoch aus und plötzlich beginnt das Gedankenkarussell:

„Habe ich etwas falsch gemacht?“

„War das wirklich richtig von mir?“

„Was denkt der andere jetzt über mich?“

Selbstwert zeigt sich oft in ganz alltäglichen Situationen

Zum Beispiel darin,

- ob du deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nimmst wie die anderer,
- ob du Nein sagen kannst, ohne dich anschließend schuldig zu fühlen,
- wie du mit Fehlern oder Kritik umgehst,
- ob du deinen Entscheidungen vertrauen kannst,
- und ob du deinen eigenen Wert ständig neu beweisen musst.

Ein stabiler Selbstwert bedeutet dabei nicht, niemals unsicher zu sein oder keine Selbstzweifel mehr zu kennen. Auch ein Mensch, der grundsätzlich gut mit sich selbst umgehen kann, zweifelt, macht Fehler und braucht manchmal Bestätigung. Der Unterschied kann darin liegen, wie sehr solche Momente bestimmen, was du über dich selbst denkst.

Selbstwert bedeutet nicht, sich immer stark zu fühlen. Sondern sich selbst auch dann nicht aus den Augen zu verlieren, wenn Zweifel auftauchen.

Wenn du dich selbst immer wieder zurückhältst

Vielleicht gibt es Dinge, die du eigentlich verändern möchtest.

Du möchtest klarer sagen, was du brauchst. Eine Entscheidung treffen, ohne sie anschließend zehnmal zu hinterfragen. Dich zeigen, ohne ständig darüber nachzudenken, wie du auf andere wirkst.

Und trotzdem hält dich etwas zurück.

Du sagst lieber nichts, um keinen Konflikt auszulösen.

Du passt dich an, obwohl du eigentlich etwas anderes möchtest.

Du stellst deine Bedürfnisse zurück und merkst manchmal erst später, dass du dabei selbst zu kurz gekommen bist.

Wenn die anderen wichtiger werden als du selbst

Vielleicht fällt es dir leichter, Verständnis für andere aufzubringen als für dich.

Du kannst Fehler bei anderen akzeptieren - bei dir selbst dagegen kaum. Du möchtest niemanden enttäuschen, niemandem zur Last fallen und möglichst alles richtig machen.

Von außen kann das sogar wie Stärke wirken: Du bist zuverlässig, hilfsbereit und übernimmst Verantwortung.

Doch innerlich kann es anstrengend werden, wenn dein eigenes Gefühl von Sicherheit immer wieder davon abhängt, ob andere mit dir zufrieden sind.

„Warum mache ich das immer wieder?“

Gerade wenn du dein Verhalten längst erkannt hast, kann es frustrierend sein, trotzdem wieder in dieselben Reaktionen zurückzufallen.

„Ich müsste doch einfach selbstbewusster sein.“

„Ich müsste endlich lernen, Nein zu sagen.“

„Warum bekomme ich das nicht hin?“

Doch vielleicht ist die wichtigere Frage nicht, warum du es nicht schaffst, sondern:

Was führt dazu, dass diese Reaktion in bestimmten Situationen immer wieder so selbstverständlich entsteht?

Was heute wie eine innere Blockade wirkt, kann einmal eine verständliche Art gewesen sein, mit bestimmten Situationen umzugehen.

Warum Wissen allein oft nichts verändert

Vielleicht hast du dich mit dir selbst schon intensiv beschäftigt. Du weißt, dass du nicht immer alles perfekt machen musst. Dass du Nein sagen darfst. Dass deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die anderer.

Und trotzdem reagierst du in bestimmten Situationen wieder genauso wie vorher.

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst.

Du zweifelst an einer Entscheidung, die sich vorher richtig angefühlt hat.

Du fühlst dich schuldig, sobald du eine Grenze setzt.

Oder du suchst bei dir nach dem Fehler, wenn jemand anders unzufrieden ist.

Das kann besonders frustrierend sein, weil du mit dem Verstand längst weißt, dass du eigentlich anders reagieren möchtest.

Verstehen und verändern sind nicht dasselbe

Nicht jede Reaktion entsteht aus einer bewussten Entscheidung.

Manche Denk- und Verhaltensweisen sind uns über die Jahre so vertraut geworden, dass sie beinahe automatisch ablaufen. In dem Moment, in dem eine bestimmte Situation entsteht, ist die alte Reaktion manchmal schon da, bevor wir überhaupt darüber nachdenken konnten.

Deshalb reicht ein „Ich mache das ab jetzt anders“ nicht immer aus.

Das bedeutet nicht, dass dir Willenskraft fehlt. Es kann vielmehr sinnvoll sein, genauer hinzuschauen:

Was macht diese Reaktion für einen Teil von dir so selbstverständlich?

Nicht gegen dich - sondern mit dir arbeiten

Wenn wir ein Verhalten nur als störend betrachten, entsteht schnell ein innerer Kampf: Ich muss selbstbewusster werden. Ich darf nicht mehr so reagieren. Ich muss endlich Grenzen setzen.

Vielleicht braucht es aber zunächst etwas anderes: zu verstehen, welche Funktion ein vertrautes Muster einmal gehabt haben könnte und warum es heute noch so leicht aktiviert wird.

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem stärkeren Willen - sondern mit einem anderen Verständnis für das, was in dir geschieht.

Wie entstehen innere Muster und Überzeugungen?

Kein Mensch kommt mit der Überzeugung auf die Welt, nicht gut genug zu sein, es allen recht machen zu müssen oder keine Fehler machen zu dürfen.

Unsere Vorstellungen von uns selbst entwickeln sich im Laufe des Lebens. Sie werden beeinflusst durch das, was wir erleben, wie andere auf uns reagieren - und welche Erfahrungen wir daraus für uns ableiten.

Manches beginnt früh. Anderes entwickelt sich erst später.

Aus Erfahrungen können innere Regeln werden

Vielleicht hast du erlebt, dass du besonders viel Anerkennung bekommen hast, wenn du etwas gut gemacht hast. Dass Harmonie wichtig war. Dass Konflikte unangenehm wurden. Oder dass es leichter war, dich anzupassen, als für deine eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Daraus können sich mit der Zeit innere Überzeugungen entwickeln wie:

„Ich muss es richtig machen.“

„Ich darf niemanden enttäuschen.“

„Ich muss erst etwas leisten, um gut genug zu sein.“

„Was andere brauchen, ist wichtiger als das, was ich brauche.“

Solche Sätze müssen dir nicht bewusst durch den Kopf gehen. Oft zeigen sie sich vielmehr darin, wie du in bestimmten Situationen fühlst und reagierst.

Was einmal hilfreich war, kann später einengen

Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme oder der Wunsch, etwas gut zu machen, sind zunächst nichts Negatives. Sie können wichtige Fähigkeiten sein.

Schwierig kann es werden, wenn daraus starre innere Regeln entstehen.

Wenn aus „Ich möchte es gut machen“ ein „Ich darf keinen Fehler machen“ wird.

Oder aus „Andere sind mir wichtig“ ein „Ich darf meine eigenen Bedürfnisse nicht an erste Stelle setzen“.

Dann kann eine Reaktion, die irgendwann einmal sinnvoll oder verständlich war, heute dazu beitragen, dass du dich selbst immer wieder zurückhältst.

Innere Muster erzählen nicht unbedingt, wer du bist. Manchmal erzählen sie vielmehr etwas darüber, was du irgendwann gelernt hast.

Was meinen wir eigentlich mit „inneren Blockaden“?

„Ich weiß genau, was ich möchte - aber irgendetwas hält mich zurück.“

So oder ähnlich beschreiben viele Menschen das, was sie als innere Blockade erleben.

Vielleicht möchtest du dich beruflich verändern, traust dich aber nicht. Du möchtest in einer Beziehung klarer für dich eintreten und gibst trotzdem immer wieder nach. Oder du nimmst dir vor, dich nicht ständig infrage zu stellen - und beim nächsten kritischen Blick sind die alten Zweifel sofort wieder da.

Eine Blockade ist nicht einfach „etwas, das weg muss“

Der Begriff kann den Eindruck erwecken, in uns gäbe es eine Art Hindernis, das nur gefunden und beseitigt werden müsste.

So einfach ist es meist nicht.

Was wir als Blockade erleben, kann sich aus verschiedenen inneren Reaktionen zusammensetzen: aus Gedanken und Überzeugungen, Gefühlen, Erwartungen, Erfahrungen oder vertrauten Verhaltensweisen.

Manchmal scheinen dabei sogar zwei Bedürfnisse gegeneinanderzuarbeiten.

Ein Teil von dir möchte beispielsweise endlich Nein sagen. Gleichzeitig möchte ein anderer Teil unbedingt vermeiden, jemanden zu enttäuschen.

Du möchtest etwas Neues wagen - und gleichzeitig fühlt sich das Vertraute sicherer an.

Dann kann es sich anfühlen, als würdest du dich selbst ausbremsen.

Vielleicht versucht etwas in dir nicht zu blockieren, sondern zu schützen

Eine Reaktion, die heute einschränkend wirkt, muss nicht gegen dich gerichtet sein.

Vielleicht war Vorsicht einmal sinnvoll. Anpassung hat Konflikte vermieden. Perfektionismus hat Anerkennung gebracht. Oder das Zurückstellen eigener Bedürfnisse hat geholfen, Beziehungen sicherer zu erleben.

Das bedeutet nicht, dass diese Muster heute noch hilfreich sein müssen.

Aber es verändert den Blick darauf:

Nicht: „Was stimmt mit mir nicht?“

Sondern: „Was geschieht da eigentlich in mir?“

Eine innere Blockade muss kein Gegner sein. Sie kann ein Hinweis darauf sein, dass unterschiedliche Bedürfnisse, Erfahrungen oder vertraute Reaktionen in dir zusammenwirken.

Was hat das Unterbewusstsein damit zu tun?

Nicht alles, was wir denken, fühlen oder tun, entscheiden wir in jedem Moment ganz bewusst. Viele Reaktionen laufen schnell und selbstverständlich ab. Wir greifen auf Erfahrungen zurück, erkennen vertraute Situationen wieder und reagieren manchmal schon, bevor wir bewusst darüber nachgedacht haben.

Wenn ich in meiner Arbeit vom Unterbewusstsein spreche, meine ich damit vereinfacht all das, was unser Erleben und Verhalten beeinflussen kann, ohne dass es uns in diesem Moment vollständig bewusst sein muss.

Nicht alles, was in dir wirkt, kannst du sofort erklären

Vielleicht kennst du das:

Jemand kritisiert dich - und sofort fühlst du dich klein oder unsicher.

Du möchtest eine Grenze setzen - und plötzlich entsteht ein schlechtes Gewissen.

Du weißt, dass du etwas gut kannst - und trotzdem kommt unmittelbar der Gedanke: „Bestimmt schaffe ich das nicht.“

Bewusst kannst du dir vielleicht sogar sagen: „Es gibt doch gar keinen Grund, so zu reagieren.“

Und trotzdem ist das Gefühl da.

Du musst nicht wissen, woher eine Reaktion kommt

Manche Menschen können sehr genau beschreiben, wann bestimmte Selbstzweifel oder Verhaltensmuster entstanden sind. Andere haben überhaupt keine Vorstellung davon.

Beides ist in Ordnung.

Für die hypnotische Arbeit ist es nicht notwendig, dass du vorher eine bestimmte Ursache findest oder deine Vergangenheit vollständig erklären kannst.

Das Unterbewusstsein ist kein verborgenes Archiv

Hypnose bedeutet nicht, im Unterbewusstsein nach einer versteckten Erinnerung zu suchen, die alles erklärt.

Erinnerungen sind keine lückenlosen Aufzeichnungen unserer Vergangenheit. Deshalb geht es nicht darum, eine vermeintlich „wahre Ursache“ aufzudecken.

Entscheidend ist vielmehr, was für dein heutiges Erleben relevant ist und welche Veränderungsmöglichkeiten sich daraus entwickeln können.

Du musst nicht bewusst wissen, warum etwas in dir geschieht, damit wir uns dem zuwenden können, was heute noch eine Rolle spielt.

Wie kann Hypnose bei Selbstwert & inneren Blockaden unterstützen?

Vielleicht hast du auf den vorherigen Seiten schon gemerkt: Selbstzweifel oder innere Blockaden lassen sich nicht immer allein dadurch verändern, dass wir sie bewusst erkannt haben.

Genau hier kann Hypnose eine Möglichkeit sein, anders mit dem eigenen inneren Erleben zu arbeiten.

In der Hypnose richtet sich die Aufmerksamkeit stärker nach innen. Gedanken, Gefühle, innere Bilder und Reaktionen können anders wahrgenommen werden als im normalen Alltagsdenken.

Dabei geht es nicht darum, dir einzureden, dass du ab jetzt selbstbewusst bist oder nur noch positiv über dich denken sollst.

Nicht einfach „positiver denken“

Sätze wie „Ich bin gut genug“ oder „Ich glaube an mich“ können sich schön anhören.

Wenn sich innerlich jedoch etwas ganz anderes wahr anfühlt, reicht es häufig nicht, solche Sätze einfach zu wiederholen.

In meiner Arbeit interessiert mich deshalb weniger:

„Was solltest du über dich denken?“

Sondern vielmehr:

„Was führt dazu, dass du dich in bestimmten Situationen immer wieder auf die gleiche Weise erlebst?“

Sich dem zuwenden, was heute noch wirkt

In der hypnotischen Arbeit können wir uns den Erfahrungen, inneren Überzeugungen und Reaktionsmustern zuwenden, die für dein heutiges Erleben eine Rolle spielen.

Dabei musst du nicht vorher wissen, woher ein Muster kommt. Und du musst mir auch nicht jedes persönliche Detail erzählen.

Es kann darum gehen, alte Reaktionen anders einzuordnen, vorhandene Ressourcen wieder zugänglicher zu machen und neue innere Erfahrungen zu ermöglichen.

Es geht nicht darum, aus dir einen anderen Menschen zu machen - sondern darum, dass alte Muster nicht mehr automatisch bestimmen müssen, wie du heute über dich denkst und handelst.

Muss ich in der Hypnose meine Vergangenheit aufarbeiten?

Vielleicht fragst du dich, ob du in der Hypnose alte Erlebnisse noch einmal durchleben oder dich an bestimmte Situationen aus deiner Vergangenheit erinnern musst.

Nein - das ist keine Voraussetzung für meine Arbeit.

Manchmal zeigen sich während einer Hypnose Erinnerungen, Gefühle oder innere Bilder. Manchmal entsteht ein Zusammenhang, mit dem du vorher nicht gerechnet hast. Und manchmal geschieht all das überhaupt nicht.

Es gibt keinen bestimmten Ablauf, den du erreichen musst.

Wir müssen nicht nach einer bestimmten Erinnerung suchen

Wenn du heute immer wieder an dir zweifelst, Schwierigkeiten mit Grenzen hast oder dich in bestimmten Situationen zurückhältst, bedeutet das nicht automatisch, dass es dafür das eine Erlebnis geben muss, das alles erklärt.

Deshalb gehen wir nicht mit der Aufgabe in eine Hypnose: „Wir müssen jetzt herausfinden, wo das angefangen hat.“

Vielmehr richten wir die Aufmerksamkeit auf das, was für dein heutiges Erleben relevant ist.

Du musst mir nicht alles erzählen

Auch das ist für viele Menschen wichtig zu wissen.

Vielleicht gibt es Erfahrungen oder Themen, über die du nicht sprechen möchtest. Oder du spürst während der Hypnose etwas, möchtest es aber für dich behalten.

Das ist möglich.

In meiner Arbeit können beispielsweise auch ideomotorische Signale eingesetzt werden. Dabei können kleine, unwillkürliche Bewegungen - etwa eines Fingers - als einfache Ja-/Nein-Rückmeldung genutzt werden.

So kann ein hypnotischer Prozess weitergeführt werden, ohne dass jeder persönliche Inhalt ausgesprochen oder ausführlich erklärt werden muss.

Du bestimmst deine Grenzen

Du entscheidest, was du erzählen möchtest und was nicht. Hypnose bedeutet nicht, dass private Erinnerungen plötzlich preisgegeben werden oder du etwas erzählen musst, das du lieber für dich behalten möchtest.

**Es geht nicht darum, deine Vergangenheit vollständig zu erklären.
Entscheidend ist, was für dich heute eine Rolle spielt und was sich verändern darf.**

Wie läuft das Erstgespräch ab?

Vielleicht hast du dich auf den bisherigen Seiten an einigen Stellen wiedererkannt. Trotzdem bedeutet das noch lange nicht, dass du schon wissen musst, ob Hypnose für dich der richtige Weg ist.

Genau dafür ist das Erstgespräch da.

Erst einmal ankommen und kennenlernen

In etwa 30 Minuten sprechen wir darüber, was dich zu mir führt und was du dir für dich selbst wünschst.

Vielleicht kannst du dein Anliegen bereits sehr genau beschreiben. Vielleicht weißt du aber auch nur:

„Ich zweifle ständig an mir.“

„Ich möchte endlich besser für mich einstehen können.“

„Ich weiß nicht genau, was mich zurückhält - aber so möchte ich nicht weitermachen.“

Das reicht für ein erstes Gespräch vollkommen aus.

Du musst weder deine Lebensgeschichte erzählen noch schon wissen, woher deine Selbstzweifel oder inneren Blockaden kommen.

Raum für deine Fragen

Natürlich kannst du auch alles fragen, was du über Hypnose und meine Arbeitsweise wissen möchtest.

- Wie fühlt sich Hypnose an?
- Bin ich währenddessen ansprechbar?
- Muss ich über persönliche Dinge sprechen?
- Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?
- Wie könnte eine Hypnosesitzung bei meinem Anliegen aussehen?

Wir schauen gemeinsam, ob Hypnose für dein Anliegen grundsätzlich eine passende Möglichkeit sein könnte.

Danach entscheidest du in Ruhe

Ein Erstgespräch verpflichtet dich zu nichts.

Du kannst danach in Ruhe entscheiden, ob du dir eine weitere Begleitung mit Hypnose vorstellen kannst.

Erstgespräch · ca. 30 Minuten · 50 €

Du musst dich vor dem Erstgespräch noch nicht für Hypnose entschieden haben. Es ist zunächst die Möglichkeit herauszufinden, ob sich dieser Weg für dich passend anfühlt.

Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?

Jede Hypnosesitzung beginnt mit einem kurzen Gespräch. Wir schauen, was seit unserem letzten Kontakt wichtig geworden ist und was für die heutige Sitzung im Mittelpunkt stehen soll.

Du musst dich darauf nicht besonders vorbereiten. Und du musst auch nicht wissen, wie sich etwas verändern soll.

Du musst nichts „richtig“ machen

Viele Menschen fragen sich vor ihrer ersten Hypnose:

„Was ist, wenn ich nicht richtig entspannen kann?“

„Was ist, wenn meine Gedanken nicht aufhören?“

„Kann ich überhaupt hypnotisiert werden?“

Hypnose ist jedoch nichts, was du besonders gut können musst.

Ich begleite dich dabei, deine Aufmerksamkeit zunehmend nach innen zu richten. Wie sich das anfühlt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Manche erleben eine deutliche körperliche Entspannung. Andere nehmen Gedanken, Bilder oder Gefühle intensiver wahr. Und manchmal fühlt sich Hypnose erstaunlich unspektakulär und natürlich an.

Es gibt kein bestimmtes Hypnosegefühl, das du erreichen musst.

Wir arbeiten mit dem, was sich zeigt

Während der Hypnose können wir uns den Reaktionen, inneren Überzeugungen oder Erfahrungen zuwenden, die für dein heutiges Erleben eine Rolle spielen.

Dabei muss nicht alles bewusst verstanden oder in Worte gefasst werden.

Wie bereits beschrieben, können auch ideomotorische Signale eingesetzt werden. Dadurch ist eine Rückmeldung innerhalb des hypnotischen Prozesses möglich, ohne dass du mir jeden persönlichen Inhalt erzählen musst.

Und nach der Hypnose?

Am Ende der Sitzung begleite ich dich wieder vollständig ins Hier und Jetzt zurück. Anschließend nehmen wir uns noch einen Moment, um die Sitzung abzuschließen.

Du kannst erzählen, was du erlebt hast - musst aber keinen vollständigen Bericht darüber geben.

Wie es danach weitergeht, entscheiden wir nicht nach einem festen Schema. Wir schauen jeweils, was sich entwickelt hat und ob eine weitere Sitzung sinnvoll erscheint.

Hypnosesitzung · ca. 1-2 Stunden · 250 €

Du musst in der Hypnose nichts leisten, nichts beweisen und keinen bestimmten Zustand erreichen.

Was geschieht in der Hypnose - und was nicht?

Vielleicht kennst du Hypnose vor allem aus Filmen oder aus der Showhypnose. Dann entsteht schnell die Vorstellung, man sei plötzlich „weg“, verliere die Kontrolle oder bekomme gar nicht mehr mit, was geschieht.

Therapeutische Hypnose hat damit wenig zu tun.

Du bleibst ansprechbar

Auch während einer Hypnose kannst du meine Stimme hören, wahrnehmen, was geschieht, und auf Fragen oder Hinweise reagieren.

Du bist nicht bewusstlos und schläfst auch nicht.

Wie intensiv du deine Umgebung wahrnimmst, kann unterschiedlich sein. Manche Menschen nehmen Geräusche weiterhin deutlich wahr, andere richten ihre Aufmerksamkeit so stark nach innen, dass Äußeres weniger wichtig wird.

Hypnose bedeutet nicht, die Kontrolle abzugeben. Du bleibst während der gesamten Sitzung ansprechbar und am Prozess beteiligt.

Muss ich dafür tief entspannt sein?

Nein.

Eine angenehme körperliche Entspannung kann entstehen, ist aber keine Voraussetzung für hypnotisches Arbeiten.

Auch wenn Gedanken auftauchen, du zwischendurch etwas hörst oder dich fragst „Bin ich überhaupt schon in Hypnose?“, bedeutet das nicht, dass etwas falsch läuft.

Was ist, wenn ich mich gar nicht hypnotisiert fühle?

Das ist eine häufige Frage.

Manche Menschen erwarten einen außergewöhnlichen Zustand und sind überrascht, wie natürlich sich Hypnose anfühlen kann.

Es gibt deshalb keinen Punkt, an dem du feststellen musst: „Jetzt bin ich tief genug hypnotisiert.“

Du musst keinen bestimmten Trancezustand erreichen, damit wir miteinander arbeiten können.

Und verliere ich meinen Willen?

Nein. Hypnose ist keine willenlose Fremdsteuerung.

Du bleibst Teil des Prozesses und kannst jederzeit mitteilen, wenn sich etwas für dich nicht stimmig anfühlt oder du eine Pause brauchst.

Hypnose ist kein Kontrollverlust - sondern eine andere Form gerichteter Aufmerksamkeit.

Ein Einblick aus meiner Praxis

Wenn du für alle da bist - nur für dich selbst nicht

Sabine (Name geändert) kam zu mir, weil sie sich immer wieder selbst unter Druck setzte. Sie war für andere da, übernahm Verantwortung und versuchte, allem gerecht zu werden. Nach außen wirkte sie stark und zuverlässig.

Innerlich sah es anders aus.

Sabine hatte häufig das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Es fiel ihr schwer, Nein zu sagen, und ihre eigenen Bedürfnisse stellte sie immer wieder hinten an.

Dabei war ihr durchaus bewusst, dass ihr dieses Verhalten nicht guttat.

Sie wusste, was sie eigentlich verändern wollte - und trotzdem gelang es ihr nicht, einfach anders zu reagieren.

Wenn ein Muster schon lange begleitet

In der hypnotischen Arbeit zeigten sich Zusammenhänge, die Sabine bereits viele Jahre begleiteten.

Wir konnten uns dem zuwenden, was für ihr heutiges Erleben noch eine Rolle spielte, und neue innere Erfahrungen ermöglichen. Es fehlte ihr nicht an Einsicht oder dem Wunsch nach Veränderung. Das bewusste Wissen allein hatte jedoch nicht ausgereicht, um ihre vertrauten Reaktionen zu verändern.

Sabines Rückmeldung

„Ich hätte nie gedacht, dass ich den Ursprung meiner Gefühle so klar erkennen würde. Heute gehe ich viel achtsamer mit mir selbst um und kann meine eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen.“

Sabine (Name geändert)

Was dieses Beispiel zeigen kann

Sabines Erfahrung ist persönlich und lässt sich nicht auf andere Menschen übertragen. Jeder Mensch bringt andere Erfahrungen, Muster und Voraussetzungen mit.

Das Beispiel zeigt aber, dass hinter einem Verhalten, das wir bewusst längst verändern möchten, Zusammenhänge stehen können, die uns zunächst nicht vollständig bewusst sind.

Häufige Fragen zu Hypnose bei Selbstwert & inneren Blockaden

1. Wie viele Sitzungen brauche ich?

Das lässt sich nicht pauschal festlegen. Dein Anliegen, deine persönliche Situation und der Verlauf der gemeinsamen Arbeit spielen dabei eine Rolle. Nach jeder Sitzung schauen wir, was sich entwickelt hat und ob eine weitere Begleitung sinnvoll erscheint.

2. Muss ich wissen, warum ich so wenig Selbstvertrauen habe?

Nein. Du musst weder eine bestimmte Ursache kennen noch erklären können, wann deine Selbstzweifel oder Muster entstanden sind. Wir können mit dem arbeiten, was sich heute zeigt.

3. Muss ich über persönliche Erfahrungen sprechen?

Nur so weit, wie es für dich stimmig ist. Nicht jeder persönliche Inhalt muss ausgesprochen werden. In meiner Arbeit können beispielsweise auch ideomotorische Signale eingesetzt werden, sodass einfache Rückmeldungen innerhalb des hypnotischen Prozesses möglich sind.

4. Kann Hypnose meinen Selbstwert einfach „stärken“?

Hypnose ist kein Schalter, durch den Selbstzweifel plötzlich verschwinden. In der hypnotischen Arbeit können wir uns vielmehr den Erfahrungen, Überzeugungen und Reaktionsmustern zuwenden, die dein heutiges Erleben möglicherweise beeinflussen.

5. Was ist, wenn ich mich nicht richtig entspannen kann?

Das ist kein Hindernis. Du musst weder vollkommen entspannt sein noch einen bestimmten Trancezustand erreichen. Auch Gedanken oder äußere Geräusche bedeuten nicht, dass Hypnose nicht möglich ist.

6. Was ist, wenn ich noch gar nicht weiß, ob Hypnose zu mir passt?

Genau dafür gibt es das Erstgespräch. Du kannst dein Anliegen schildern, Fragen stellen und meine Arbeitsweise kennenlernen. Danach entscheidest du in Ruhe, ob du dir eine Hypnosesitzung vorstellen kannst.

Du musst dich nicht schon vor dem ersten Gespräch für Hypnose entschieden haben.

Vielleicht ist jetzt der richtige Moment ...

Du musst nicht erst selbstbewusster werden, bevor du etwas verändern darfst.

Vielleicht hast du dich auf einigen Seiten dieser Broschüre wiedererkannt. Vielleicht kennst du das Gefühl, dich selbst zurückzuhalten, deine Bedürfnisse hintenanzustellen oder an dir zu zweifeln, obwohl du mit dem Verstand längst weißt, dass du dir mehr zutrauen könntest.

Du musst heute noch nicht wissen, woher diese Muster kommen. Und du musst auch noch nicht entscheiden, ob Hypnose der richtige Weg für dich ist.

In einem Erstgespräch können wir zunächst gemeinsam schauen, was dich beschäftigt, was du dir für dich wünschst und ob meine Arbeitsweise zu deinem Anliegen passen könnte.

Was wäre anders, wenn du dich selbst nicht mehr so oft zurückhalten müsstest?

Vielleicht würdest du eine Entscheidung treffen, ohne sie immer wieder infrage zu stellen. Eine Grenze setzen, ohne dich anschließend schuldig zu fühlen. Oder deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nehmen wie die der Menschen, die dir wichtig sind.

Was würdest du dir selbst erlauben, wenn die Zweifel nicht mehr so viel Raum einnehmen würden?

Ein Erstgespräch ist noch keine Entscheidung für eine Hypnose. Es ist zunächst die Möglichkeit herauszufinden, ob sich dieser Weg für dich passend anfühlt.

Du möchtest ein Erstgespräch vereinbaren?

Wenn du noch Fragen hast oder herausfinden möchtest, ob Hypnose für dein Anliegen eine passende Möglichkeit sein könnte, können wir das in einem persönlichen Erstgespräch besprechen.

Marion Krönert

Heilpraktikerin · Hypnosetherapie

Praxis Potsdam-Babelsberg

Praxis Potsdam-Fahrland

Telefon: 0170 3246017

E-Mail: marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de

Website: www.heilpraxis-in-potsdam.de

Erstgespräch · ca. 30 Min. · 50,00 €

Direkt zur Terminbuchung:



MARION KRÖNERT
HEILPRAKTIKERIN · HYPNOSE THERAPIE