

## Erfahrungsbericht

### Hypnose – die spannende Reise zu sich selbst

Der Auslöser für meinen Gang zur Hypnose war mein zunehmender Tinnitus und irrationale Aufregung vor Situationen, welche in der Vergangenheit noch nicht einmal schief gegangen waren bzw. wo es sich im Nachhinein betrachtet, noch kein einziges Mal gelohnt hätte, aufgeregt zu sein.

Ich versuchte Sport, Entspannungsübungen wie autogenes Training/Yoga/Pilates, weniger Arbeiten, Homöopathie, energetische Massagen, Akkupunktur - wie Sie sehen, alles Dinge, die helfen müssten, es aber bei mir nur bedingt oder gar nicht taten....

Mir war bewusst, dass mein Unterbewusstsein diese Dinge ändern konnte. Nur wie kam ich ans Unterbewusstsein heran? Und noch wichtiger: wie löse ich die Ursache meiner Probleme auf? ...wo ich scheinbar gar nicht wusste, woher diese Probleme kamen (oder im Nachhinein betrachtet vielleicht auch nicht wahrhaben wollte, dass zum Teil schon vor Jahren Erlebtes oder Erfahrungen noch immer Einfluss auf mich hatten)

Natürlich hatte ich Bedenken, was die Hypnose anging, welche mir bisher hauptsächlich von Shows im Fernsehen bekannt war. Würde ich hilflos sein? Zu einem Mann wollte ich daher ohne Begleitung auf gar keinen Fall. Über eine Zeitungsanzeige stieß ich auf Frau Rauskolb. Der erste Kontakt war nett und unkompliziert – sie konnte mir am Telefon auch direkt erklären, weshalb die oben beschriebenen Versuche meine Probleme zu lösen, mir nicht halfen. Sie ahnen es: Es ist nicht möglich, bewusst auf das Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen. Klingt verrückt und ist gleichzeitig einfach logisch.

Der erste Termin war natürlich aufregend, ich konnte mich aber schnell auf die Hypnose einlassen und direkt beim ersten Termin ein Kindheitsproblem auflösen, was für mich bis zum heutigen Tag abgehakt ist. Auch war ich nicht wie befürchtet hilflos. Sicherlich ist man sehr viel entspannter als man es vielleicht vermutet oder als ich es bisher jemals war, aber man ist keineswegs nicht mehr Herr seiner Sinne. Gewiss gab/gibt es Themen, welche nicht innerhalb einer Sitzung erledigt sind. Manche Probleme sind über Jahre entstanden und verschwinden somit auch nicht innerhalb einer Hypnose. Und auch bei mir kamen scheinbar gelöste Probleme zurück, wodurch klar war, dass es wohl eine andere Ursache gibt, die es zu finden gilt und welche auch gefunden werden kann, wenn man selbst bereit dazu ist. Für mich kann ich sagen, dass ich zwischenzeitlich deutlich entspannter geworden bin und auch das nötige „Werkzeug“ an der Hand habe, um knifflige Situationen besser auflösen zu können oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Was mich persönlich an der Hypnose allerdings am meisten fasziniert hat, war, dass man nicht nur selbst in der Lage ist zu erkennen, woher die Probleme kommen, sondern sich selbst gleichzeitig richtig kennenlernen kann. So dass beispielsweise obengenannte Symptome erst gar nicht auftreten müssen.

Kurz: Hypnose hat mich in die Lage versetzt, mir selber wieder zu zuhören.