

Selbstheilung durch Hypnose

Die Hypnose als willenloser Zustand ist ein Mythos, der sich - nicht zuletzt durch die Demonstration eines solchen Zustands in den Medien - in den Köpfen der Menschen festgesetzt hat. Dass ein hypnotischer Zustand erstens gar nicht den völligen Kontrollverlust bedeutet und zweitens heilende Wirkung auf Physis und Psyche haben kann, ist häufig unbekannt. Schlafstörungen, Stress, Angststörungen, Depressionen oder auch die Raucherentwöhnung sind nur einige Bereiche, in denen Hypnose Besserung verspricht.

Neben der Konsultation eines professionellen Hypnotiseurs bzw. Hypnotherapeuten ist es natürlich in einem ersten Schritt auch möglich, sich zunächst einmal selbst mit diesem Thema zu beschäftigen und durch Selbsthypnose weniger schwerwiegende Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen. Thomas Niklas Panholzer ist ganzheitlicher Hypnose-Coach und hat sich auf das Thema "Hypnotische Phantasiereisen" spezialisiert. Genau solche inneren Reisen stellt er in seinem Buch "Hypnotische Phantasiereisen. Tiefer entspannen, besser schlafen, sich selbst erkennen" vor.

Der erste Teil des Buches befasst sich mit der Theorie und der Methode der Phantasiereisen sowie des positiven Denkens. Wie sind Phantasiereisen aufgebaut? Kann man sich auch selbst welche ausdenken? Wie formuliere ich für mich passende Suggestionen, also verbale Anweisungen, die auf das Unbewusste wirken sollen? Auf diese Fragen finden sich Antworten im Theorieteil des Ratgebers.

Knapp 20 Fälle mit passenden Phantasiereisen stellt Panholzer im praktischen Teil des Buches vor. Er schöpft dabei aus seiner langjährigen Erfahrung und schildert Fälle von Prüfungsangst, Schlaflosigkeit oder Trauer. Dazu liefert er im Anschluss eine passende Phantasiereise. Um diese selbst auszuprobieren, kann man sie sich entweder vorlesen lassen oder zuerst selbst lesen und sich danach noch einmal hinlegen, es sich gemütlich machen und in Gedanken auf Reisen begeben. Einfacher geht es mit der CD, die dem Buch beiliegt. Vier ausgewählte Phantasiereisen aus dem Buch sind hier von Frank Muth, Synchronsprecher und Schauspieler, aufgesprochen. Seine angenehme Stimme macht es einem leicht, sich zu entspannen, zuzuhören und abzutauchen.

Panholzer gibt mit seinem Ratgeber gute Einblicke in das Thema Hypnose, Selbsthypnose und das Prinzip des positiven Denkens. Wer allgemein entspannen oder sich von lästigen Spannungskopfschmerzen befreien möchte, ist mit diesem Ratgeber für den Einstieg gut beraten. Massivere gesundheitliche Probleme bedürfen sicherlich der Hilfe eines Hypnotherapeuten. Doch auch wenn man sich Hilfe von außen holt, bedeutet Therapie durch Hypnose immer, dass man die Selbstheilung in Gang setzt und sehr viel Eigeninitiative zeigen muss. Auch die Hypnose kann nur so viel bewirken, wie jeder selbst zulässt und bereit ist mitzuhelfen.

Sabine Mahnel 11.06.2019

Quelle: www.literaturmarkt.info