

Kein Hokusfokus, sondern die Chance zu lernen, sich selbst anzunehmen und das Leben danach auszurichten, was das Herz uns sagt: Hypnose ist vor allem ein Weg zu uns selbst...



So hilft Hypnosetherapeut (CHt) Markus Lehnert seinen Klienten bei Übergewicht, Alkohol oder Rauchen

Heilen durch Hypnose:

Die längste Reise des Lebens geht vom Kopf zum Herz



Unter Hypnose erreicht der Klient einen Zustand, in dem er seine Bedürfnisse erkennt

Er arbeitete jahrelang als erfolgreicher Investmentbanker in New York, London und Frankfurt, lebte für finanziellen Erfolg und äußerliche Bestätigung. Dass er sich selbst bei diesem Leben auf der Überholspur verloren hatte, merkte Markus Lehnert, als sich innerlich eine große Leere in ihm breitmachte und er ständig krank war. Durch diesen heilsamen Schock aufgerüttelt, hängte der Österreicher seinen lukrativen Job von heute auf morgen an den Nagel und ergründete seine wirk-

lichen Wünsche und Emotionen. Schnell wusste er, was seine eigentliche Passion ist: Lebenshilfe für andere Menschen geben. Er ließ sich in den USA als international zertifizierter Hypnosetherapeut (Certified Hypnotherapist, CHt) ausbilden, widmet sich nun seit sieben Jahren in seiner eigenen Praxis Menschen mit diversen Problemen. Aus seinen eigenen Erfahrungen heraus steht dabei immer die Frage „Bin ich es mir wert?“ im Vordergrund. Wir sprachen mit dem Hypnose- und Life-Coach über diese spannende Therapieform.

Die Vorstellung, hypnotisiert zu werden, macht vielen Menschen Angst. Gibt man dabei völlig die Kontrolle ab, ist ausgeliefert?

Leider gibt es zahlreiche falsche Informationen, was es mit Hypnose auf sich hat. Hypnose ist nur ein künstlicher Weg in einen ganz natürlichen Zustand namens Trance. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass jeder Mensch mindestens 20-mal pro Tag in Trance ist. Dieser Zustand ist so normal, dass wir gar nicht mehr bemerken, wann wir in Trance sind oder wann wir wieder in das sogenannte Wachbewusst-

sein zurückkehren. Dabei spielt es keine Rolle, wie tief wir in Trance sind. Wir haben stets alles unter Kontrolle und können jederzeit uneingeschränkt Einfluss nehmen auf das, was mit uns in Trance, d.h. unter Hypnose, passiert. Meine Klienten können sich nachher an alles erinnern. Sie sind sozusagen der Kapitän auf ihrer eigenen Reise, ich lediglich der Steuerermann. Niemand ist somit ausgeliefert in einer solchen Situation. Interessanterweise haben die Menschen, die zu mir kommen, zwar anfänglich Respekt vor Hypnose, letztlich aber viel mehr Angst vor dem, was aus ihrem Innersten hochkommen könnte. Das Aufeinandertreffen mit sich selbst scheint den Menschen viel unangenehmer zu sein als alles andere. Um diese Ängste zu nehmen, stehen eine tiefgehende Anamnese sowie ein erstes Heranführen an das eigene Selbst am Anfang, bevor es letztlich zu einer Hypnose an sich kommt – sofern diese dann überhaupt noch notwendig ist. Denn manchmal reicht es Klienten vollkommen aus, dass sie erkennen, was ihr Thema tatsächlich ist.

Mit welchen Problemen kommen die Menschen zu Ihnen?

Meine Klienten sind zwischen 16 und 93 Jahre alt, die Themen sind so vielfältig wie die Menschen auch. Und egal, mit welchem Problem sie kommen: Letztlich lässt es sich immer auf fehlende Eigenliebe runterbrechen. Dadurch blei-

ben das Selbstvertrauen und der Selbstwert oft auf der Strecke. Die körperlichen und geistigen Symptome spiegeln dies sehr gut wider. Übergewicht, unzählige Krankheiten bis hin zu Tumoren und Krebs, Schmerzen, psychische Blockaden etc. Spielt am Anfang die Frage nach der Ursache eine große Rolle, so bekommt später die Frage nach dem Zweck der erfahrenen körperlichen oder geistigen Einschränkung eine immer größere Bedeutung. Je offener die Menschen sind, desto eher erfahren sie, wie wichtig es ist, diese Lektionen zu verstehen und daraus Konsequenzen für das eigene

Leben zu ziehen. Und genau das ist das Ziel der Sitzungen, Seminare und Workshops bei mir.

Meist fehlt die Liebe zu sich selbst

Man hört viel über Abnehmen durch Hypnose. Wie sind Ihre Erfahrungen damit?

Essen ist erfahrungsgemäß die Ersatzbefriedigung Nummer eins in der westlichen Welt. Dies hat zur Konsequenz, dass hinter Übergewicht immer eine persönliche Geschichte steht, die emotional nicht aufgearbeitet worden ist. So individuell wie unsere Leben sind, so individuell sind letztlich die Gründe für das Übergewicht.

Stärkt Hypnose den Willen, Versuchungen zu widerstehen?

Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung ist der eigene Wille komplett irrelevant. Es spielt für mich keine Rolle, etwas meinen Klienten vorgeben zu wollen, vielmehr aber, was sie tatsächlich brauchen. Jeder Mensch ist in der Lage, den Willen eines anderen zu stärken oder zu brechen. Es gibt aber niemanden, der ein Bedürfnis in uns erzeugen oder zerstören könnte. Der Wille ist verstandsbasiert, Bedürfnisse aber beruhen auf Emotionen. Solange eine Person also etwas möchte, dies aber nicht wirklich fühlt, sind wir von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Es ist mein Bestreben, mit meinen Klienten die längste Reise ihres Lebens anzutreten: die 30 cm vom Kopf in ihr Herz. In dem



Wer sich selbst annehmen kann und wertschätzt, kann Selbstvertrauen entwickeln und seine Probleme lösen

Augenblick, in dem sie anfangen, für sich etwas zu empfinden, sind wir bereits 80 % des Weges gegangen. Meine Art der Hypnose verfolgt genau diesen Ansatz.

Wirkt Hypnose besser als eine psychologische Beratung?

Das American Health-Magazin (Ausgabe August 2006) hat eine Studie veröffentlicht, die besagt, dass Gesprächstherapie durchschnittlich in 38 % der Fälle eine Verbesserung nach 600 Stunden bewirkt, Verhaltenstherapie 72 % Verbesserung nach 22 Stunden und Hypnosetherapie 93 % Verbesserung nach 6 Stunden. „Hypnosetherapie“ ist eigentlich ein irreführender Begriff, zumal keine Therapie als solche stattfindet. Nicht der Hypnotiseur

heilt, sondern der Klient wird in einen Bewusstseinszustand versetzt, in dem er sich selbst, seine Eigenheiten, Emotionen und Bedürfnisse beginnt, besser zu erkennen. Die Antworten auf alle Fragen liegen sozusagen in uns. Weitere Informationen unter www.spirituelle-hypnose.net

In Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst zeigt Markus Lehnert den Zusammenhang zwischen Emotion und Essverhalten auf. 16,99 Euro; Allegria



Mit Hypnose Problemthemen angehen

RAUCHEN

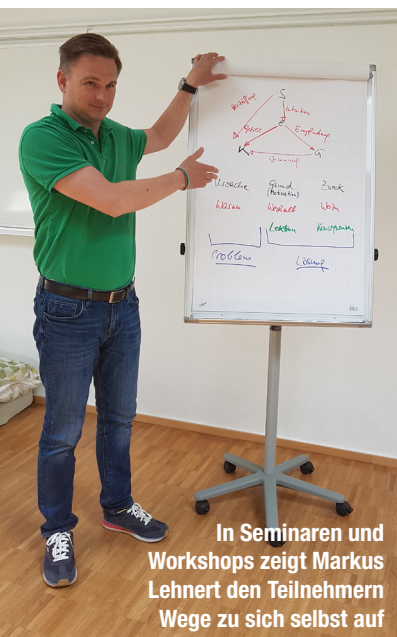
Per Hypnose können wir erkennen, was hinter dem Nikotinzwang steckt, und diese Ursache beheben

KREBS

Hinter Tumorgeschehen können emotionale Blockaden stecken, die mit Hypnose aufgearbeitet werden können

ESSEN

Übergewicht oder Essstörungen haben mit emotionalen Blockaden zu tun. Werden diese gelöst, geht es aufwärts



In Seminaren und Workshops zeigt Markus Lehnert den Teilnehmern Wege zu sich selbst auf