

Praxis



Ein Großteil unseres Verhaltens wird unterbewusst gesteuert.

Blick ins Unterbewusstsein

Guido Döllnitz nutzt Hypnose-Coaching, um Menschen mit Beklemmungen, Übergewicht oder fehlendem Selbstbewusstsein zu helfen.

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Sie wurden für einen Tierärztekongress als Referent gebucht. Am Tag des Vortrags ist alles gut vorbereitet. Sie sind ausgeschlafen und pünktlich. Als Sie auf die Bühne gerufen werden, macht sich plötzlich schwallartig Angst breit, der Schweiß läuft, das Herz schlägt bis zum Hals und die Umgebung beginnt sich zu drehen. Sie haben das Gefühl, ohnmächtig zu werden.

So ähnlich ging es einem Klienten von Guido Döllnitz. Einem beredten Geschäftsmann überkam vor jedem seiner Vorträge Schweißausbrüche und eine starke Anspannung. „Er hatte einen hohen Leistungsdruck“, so der Hypnose-Coach.

Döllnitz, der lange bei der IDT Biologika im Bereich Human Resources arbeitete und daher die Berufsgruppe der Tierärzte sehr gut kennt, ist

„Der Filter zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein sorgt dafür, dass wir im Alltag überhaupt funktionieren.“

Guido Döllnitz,
Hypnose-Coach

heute in eigener Praxis tätig. Auf dem Leipziger Tierärztekongress hielt er einen Vortrag zu einem seiner Spezialgebiete, dem Hypnose-Coaching. „Diese Technik kann bei psychisch gesunden Menschen, die Unbehagen oder Hemmungen haben bzw. eine Neuorientierung in ihrem Beruf anstreben, Großartiges bewirken“, so Döllnitz.

Grundsätzlich geht es in Hypnose-Sitzungen darum, zu Erlebnissen vorzudringen, die im Unterbewusstsein sitzen. „Das Unterbewusstsein funktioniert wie ein riesiger Speicher all unserer Erfahrungen und Erlebnisse von Kindheitsbeinen an“, erklärt Döllnitz. Es steuert einen Großteil unseres Verhaltens, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. „Dieser Filter zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein fungiert wie eine Schutzschicht und sichert, dass wir im Alltag

überhaupt funktionieren“, erklärt Döllnitz. In der künstlich induzierten Trance kann diese Schicht in einem geschützten Setting durchdrungen werden, um problemauslösende Situationen in der unbewussten Vergangenheit zu finden und zu entschärfen.

Freier Wille trotz Trance

Laut einem Artikel im Deutschen Ärzteblatt arbeitet die Hypnotherapie, die Gegenstand vieler Studien ist, mit veränderten Bewusstseinszuständen, die unter dem Begriff „Trance“ zusammengefasst werden. „Ich arbeite mit einer mittleren Trance, in der der Klient immer noch über einen freien Willen verfügt“, erklärt Döllnitz.

Der Hypnose-Coach nutzt bestimmte hypnotische Sprachtechniken sowie Suggestion und Imagination, um das kritisch-rationale Denken beiseite zu schieben und die bildhafte Informationsverarbeitung sowie Vorstellungen auf allen Sinneskanälen zu aktivieren. Dabei können vegetative Funktionen beeinflusst werden, sodass zum Beispiel Schmerz vermindert wird, weshalb die Hypnotherapie auch zur Geburtsvorbereitung Einsatz findet. Ebenso ist es möglich, Erlebnisse aus der Kindheit wieder zu erleben. Da in diesem tiefenentspannten Zustand das kontrollierende Wachbewusstsein reduziert ist, können latente und unbewusste Potenziale aktiviert und abgespaltene Anteile integriert werden.

Wichtig ist, dass die moderne Hypnotherapie die Eigenmotivation des Patienten strikt respektiert und seine autonome Kreativität fördert. Es ist schwer möglich, jemanden zu



„In hypnotischer Trance kann ich mit dem Unterbewusstsein in einen Dialog treten.“

Guido Döllnitz,
Hypnose-Coach,
arbeitet selbstständig
in eigener Praxis.

hypnotisieren, der sich aktiv dagegen wehrt, jedoch sind die allermeisten Menschen in der Lage, durch Hypnose in einen Trancezustand zu gelangen. Voraussetzungen hierfür sind gewisse Fähigkeiten, sich zu entspannen, eine bildhafte Vorstellung zu aktivieren und sich auf eine vertrauensvolle Beziehung zu dem behandelnden Hypnotherapeuten einzulassen. Seit 2006 ist die Technik vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie für Menschen mit Abhängigkeitskrankheiten und psychosomatischen Störungen anerkannt.

Reise in die Kindheit

„Es ist mir wichtig, die Hypnose aus der Schmutzdecke zu holen“, sagt Guido Döllnitz, der selbst vor vielen Jahren einmal unter Panikattacken beim Autofahren litt und sich in der Hypnotherapie davon befreien konnte. In seiner Praxis in Dessau arbeitet der am Deutschen Institut für Hypnose ausgebildete „Hypnose-Master“ mit den unterschiedlichsten Menschen, auch Tierärzte waren dabei. „In der Regel können bereits zwei Sitzungen eine nachhaltige Wirkung haben“, so Döllnitz. Obwohl die Hypnotherapie auch bei Patienten mit psychischen Erkrankungen und anderen medizinischen Problemen wirksam sein kann, stellt Guido Döllnitz in einem ausführlichen Anamnesegespräch klar, dass keine entsprechende Diagnose vorliegt. „Hierfür fehlt mir die Heilerlaubnis.“ Dem Geschäftsmann konnte durch eine Reise in seine Kindheit geholfen werden. „Auf die Bühne zu gehen ist nun kein Problem mehr.“ Spannend! LISA-MARIE PETERSEN

Foto: Carsten Hölzer

RKB GAMMO.

IHRE NEUE MOBILE PRAXIS.

- ✓ Ideal für Kleintiere und Pferde
- ✓ Fachgerechtes Arbeiten wie in einer ambulanten Praxis
- ✓ 50% Kostenvorteil gegenüber einer ambulanten Praxis



Jetzt scannen und
Produktvideo ansehen!

www.rkbgamo-shop.de



FÜR SIE DA
Dirk Hartmann
+49 172 352 86 82
vertrieb@rkbg.de