



Der gebürtige Bernburger Guido Döllnitz arbeitet als Hypnose- und Führungskräftecoach in Dessau.

FOTO: CARSTEN STOLZE

Probleme in Trance lösen

Der gebürtige Bernburger Guido Döllnitz arbeitet in Dessau als Hypnosecoach. Welche Menschen bei ihm Hilfe finden und wie das Ganze funktioniert.

VON SUSANNE SCHLAIKIER

BERNBURG/MZ. Wenn am Samstag, 4. Mai, im Kurhaus die dritte Bernburger Lesenacht stattfindet, wird auch Guido Döllnitz dabei sein. Nicht aber als Autor, sondern als Hypnosecoach. Er soll dazu beitragen, das ernste Thema der Lesenacht „Missbrauch“, etwas aufzulockern.

Und ja, natürlich kennt der gebürtige Bernburger, der jetzt mit seiner Frau in Dessau lebt, die Vorbehalte. „Hypnose wird oft unter einem falschen Licht gesehen“, weiß der 44-Jährige. Für nicht wenige sei das Thema zwielichtig. Sie setzen es mit Kontrollverlust gleich und meinen, sie würden unter Hypnose manipuliert. Aber das ist nicht der Fall, betont Döllnitz. Der Trancezustand sei etwas völlig Natürliches. „Man muss keine Angst haben.“ Der Zustand sei vergleichbar mit jenen Momenten kurz nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Einschlafen.

Mit dem Thema „Hypnose“ ist Döllnitz erstmals vor 13 Jahren in Berührung gekommen. Damals hatte er auf Arbeit eine unschöne Situation, die noch länger - unterbewusst - einen Einfluss auf ihn hatte: Er litt unter Panikattacken.

Hypnose hat ihm damals geholfen, erzählt der 44-Jährige.

Geboren und aufgewachsen ist Guido Döllnitz in Bernburg. Nach dem Abitur am damaligen Hellriegel-Gymnasium hat er zunächst eine Ausbildung in der Stadtverwaltung zum Verwaltungsfachangestellten gemacht. Daran schloss Döllnitz ein Wirtschaftsrechtsstudium mit den Schwerpunkten Arbeitsrecht und Personalwirtschaft an der Hochschule Anhalt an. Er habe immer in den Personalbereich gehen wollen. „Ich wollte mit Menschen arbeiten“, sagt Döllnitz, der nach seinem Studium viele Jahre unter anderem als Personalleiter und internationaler Human Resources (HR) Manager in der Pharmaindustrie tätig war.

Dort habe er viel mit Führungskräften gearbeitet, erzählt Döllnitz.

„Das ist kein
Hokuspokus.
Hypnose
funktioniert.“

Guido Döllnitz
Hypnosecoach

Dabei habe er auch Menschen kennengelernt, die beispielsweise kurz vor einem Burnout standen. „Diese Themen haben mich schon immer interessiert. Vor allem, die Frage, nach dem, was man in diesem Fall tun kann.“ Eine Möglichkeit ist die Hypnose.

Guido Döllnitz hat sich zum Hypnosecoach und systemischem Coach weitergebildet und diese Leistung bisher nebenberuflich angeboten. Am 1. Januar dieses Jahres hat er sich mit einer „Praxis für Coaching & Hypnose“ selbstständig gemacht. Zu seinen Leistungen gehören unter anderem Führungskräftecoaching, Burnout-Training und Konfliktmanagement. Auch Menschen, die unter mangelndem Selbstbewusstsein leiden, sich davor scheuen, vor anderen Menschen zu reden oder mit dem Rauchen aufhören wollen, können bei ihm Hilfe finden. Der Bedarf sei da, weiß der Coach. Sowohl bei Privatpersonen als auch bei Firmenmitarbeitern.

Dabei guckt er sich seine Klienten mit ihren Problemen vorher genau an, analysiert, ob eine Hypnose sinnvoll ist. Dabei hilft ihm auch seine langjährige Zusammenarbeit mit Menschen. Die Hypnose sei eine Art Werkzeug:

„Mit der Hypnose öffnen wir eine Tür zum Unterbewusstsein“, erläutert Guido Döllnitz. Das sei ein riesiger Speicher. Viele Ereignisse hätten sich dort eingeprägt, ganz besonders im Alter von null bis sieben Jahren, auch solche, an die man sich nicht mehr bewusst erinnert. „Die Psyche hat das installiert“, beschreibt er. Mit der Hypnose könne er helfen, gewisse negative Ereignisse dauerhaft zu verbannen beziehungsweise Strategien zu entwickeln, wie der Betroffene in Zukunft mit den kritischen Situationen umgehen kann. Dass es funktioniert, weiß er nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern es ist auch wissenschaftlich belegt, bemerkt Döllnitz. „Das ist kein Hokuspokus. Hypnose funktioniert.“ Er sei aber kein Therapeut, sondern Coach. Wer also psychisch ernsthaft krank ist, sollte sich in ärztliche Behandlung geben.

Neben seiner Arbeit ist Döllnitz Singer-Songwriter und Gitarrist. Musik sei für ihn „eine Quelle der Inspiration und Lebensfreude“. Eine CD ist auch schon in Arbeit, wobei der Hypnosecoach zuletzt wegen seiner Arbeit weniger Zeit für die Musik hatte und die Veröffentlichung der CD noch etwas warten muss.