

## Spektrum

Blockaden lösen, dunkle Erinnerungen in angenehme umwandeln – das geht! Hypnocoaching hilft, wieder offen und kreativ zu sein

**S**ie ist Dozentin und Autorin, ein Profi in Sachen Atemtherapie sowie gelernte Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin. Dagmar Arendt ist davon überzeugt, dass sich Beschwerden und Blockaden nur mithilfe des Unterbewusstseins lösen lassen. Und dass Hypnocoaching und Selbsthypnose dabei gute Dienste tun können.

**Das Unterbewusstsein spielt bei Ihrer Therapiearbeit eine zentrale Rolle.**

Dort ist alles gespeichert. Es ist wie ein Skript des Lebens. An diesem Ort finden Liebe, Wertschätzung und Achtung Eingang, aber auch Kränkungen und Schmerz, die wiederum Blockaden verursachen können.

**Und wie kommen Sie an diese Blockaden heran?**

Am leichtesten über das Hypnocoaching, das meine Patienten in eine von mir geführte Trance bringt – und in der sie dann eine aufschlussreiche Kommunikation mit ihrem Unterbewusstsein führen können.

**Hypnose, Trance – steht beides nicht für eine Art Willenlosigkeit?** Keinesfalls! Der Therapeut braucht ja schließlich das aktive Bewusstsein des Patienten. Bei jener Art von Trance, die Sie im Hypnocoaching erleben, handelt es sich um einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf.

**Und wie fühlt der sich konkret an?**

Dabei ist jemand entspannt und doch ganz wach. Er muss sich ja erinnern können, wenn ich ihn an ein negatives Erlebnis – oder an seine Lebensgeschichte – heranführe.

**Wie kann man sich von blockierenden Erinnerungen denn überhaupt lösen?**

In einem ersten Schritt, indem man sich Fragen stellt. Beispielsweise: Warum gerate ich im Beruf immer wieder unter Druck? Oder auch: Warum denke ich, dass ich nicht gut genug bin? In einem zweiten Schritt müssen die negativen Erinnerungen,

die mit diesen Fragen verbunden sind, dann in positive Suggestionen umgewandelt werden.

**Das klingt schwierig. Wie kann das gehen?**

Zum einen muss man versuchen, sich seiner Talente und Fähigkeiten bewusst zu werden und sie sich immer wieder vor Augen zu führen. Auf der anderen Seite ist es wichtig,



HYPNOCOACH DAGMAR ARENDT

ein präzises Ziel zu formulieren, das man wirklich selbst erreichen will. Danach setzt man sich gedanklich mit diesem Ziel genauer auseinander. Die Trance gibt uns ja die Möglichkeit, nicht nur intensiv zu „erfühlen“, sondern auch Bilder entstehen zu lassen. Allein die positiven Imaginationen, beispielsweise einer gelungenen Präsentation, zeigen mir: Ich will es, ich schaffe es, ich kann es!

**Bis so ein Hypnocoaching greift, dauert es vermutlich etwas.**

In der Tat. Am liebsten arbeite ich mit einem Patienten zu Beginn drei Tage am Stück in einem intensiven Prozess. Gut wäre, er verabschiedet sich währenddessen von Beruf und Familie. Auch auf Telefon und Fernseher kann man für eine so kurze Zeit problemlos verzichten. Denn nur dann hat man tatsächlich die Chance, sich selbst zu begegnen.

**Wie geht es nach den intensiven drei Tagen weiter?**

In Eigenregie. Ich habe extra dafür ein Audio-Buch mit geführter Trance entwickelt, das sich an den Prinzipien des Hypnocoachings orientiert.

**Ich kann mich also selbst in Trance versetzen?**

Ja. Das ist ein ganz leicht erlernbares mentales Trainingsprogramm, das man täglich absolvieren kann. Eine CD mit Entspannungsmusik hilft Ihnen, innerhalb von ein paar Minuten einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen.

**Wie verläuft das genau?**

Sie nehmen sich eine halbe Stunde Zeit, machen es sich bequem und schließen die Augen. Nun imaginieren Sie sich an einen Wunschort und fühlen die wohlthuende Schwere und Entspannung. Jetzt begeben Sie sich auf einen mentalen Spaziergang. Dabei begegnen Sie Menschen, die Sie gekränkt haben oder von denen Sie gekränkt wurden. Und dann söhnen Sie sich mit ihnen aus.

**Ein schönes Gefühl.**

Danach beginnen Sie Ihre „Ich“-Suggestionen. Etwa: „Ich erkenne mein kreatives Potenzial.“ Oder: „Ich kann mich selbst sehen, wie ich diese neuen positiven Gedanken immer wieder in die Tat umsetze.“ Zum Schluss nehmen Sie all Ihre positiven Gedanken und Kräfte in den Alltag mit.

**Gibt es eigentlich einen langfristig messbaren Effekt?**

Ja. Die meisten Menschen fühlen sich danach freier und unbeschwerter. Ein Gefühl, das man dann auch ausstrahlt. Übrigens: Frei zu sein ist unsere größte unbewusste Sehnsucht.

MARTIN VOGELSAANG

**Entspannung, Motivation und Kommunikation** Im Januar erscheint Dagmar Arendts neues Hörbuch „I think simply!“ mit geführter Trance und Entspannungsmusik (Abod, 16,95 Euro). Ihre CD „I shut up! Konfliktmanagement in der Kommunikation“ trainiert hingegen das überzeugende Auftreten – vor allem im Job nicht ganz unwichtig (Abod, 14,90 Euro). Info: dagmar-arendt.de