

# Selbstmanagement mit Hypnose



Dr. med. Monika Jiang ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Chirotherapie. Seit 1998 ist sie in eigener Praxis in Weinheim/Bergstrasse tätig. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bildet die Traditionelle Chinesische Therapie, seit 2003 nach abgeschlossener Ausbildung am Zentrum für Angewandte Hypnose in Mainz auch selbstorganisatorische Hypnosen.

Innere Blockaden und unbewusste Konflikte hemmen nicht nur im Berufsleben, sondern können sich auch in körperlichen Schmerzen äußern. Hypnose bietet einen Weg, diesen Beschwerden zu begegnen. Frau **Dr. med. Monika Jiang**, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren aus **Weinheim**, beschreibt, welche Hypnosetechniken Lösungswege aufzeigen.

Moderne Hypnose bezieht sich meist auf ihren Begründer Milton Erickson, einen der begabtesten und kreativsten Hypnotiseur des letzten Jahrhunderts. So auch die selbstorganisatorische Hypnose, die Götz Renart, Mainzer Facharzt für Neurologie und Psychotherapeutische Medizin, entwickelte. Dessen Techniken führen bei konsequenter Anwendung zur Beseitigung von psychischen Blockaden, dadurch zur körperlichen und geistigen Gesundheit. Gleichzeitig orientieren sie sich streng an der Selbstindividuation, der Selbstverwirklichung des Einzelnen durch Führung des

den vom eigenen Unbewussten geführt. Dadurch, dass die Techniken sich selbst organisierend und damit dynamisch sind, eignen sie sich für die aktive eigene Lebensgestaltung sowohl im Gesundheitsmanagement als auch in der beruflichen wie auch privaten Lebensplanung.

Als Beispiel soll hier ein Patient genannt werden, der an wiederkehrenden Schulternackenschmerzen litt. In Hypnose konnte der Grund für die Verspannung aufgedeckt werden. Unbewusst gab er sich permanent den Auftrag: „Ich muss kämpfen“. Hierdurch musste jedes geschäftliche, aber auch jegliches private Engagement zur Anstrengung werden. Diese innerliche Anspannung führte zu den tiefsitzenden Verspannungen. Über eine entsprechende Hypnosetechnik konnte der selbst gegebene Auftrag und damit die Beschwerden in einer Sitzung aufgelöst werden.

Hypnose kann wie in diesem Beispiel therapeutisch genutzt werden, um mentale Blockaden zu beseitigen, die der Patient nicht selbst auflösen kann. Ein wesentlicher Teil ist neben der therapeutischen Arbeit jedoch die Schulung des Patienten, die Anleitung zu Selbsthilfe und zur freien Entwicklung und damit ein wesentlicher Beitrag zur Prävention.

Die Hypnosetechniken können ebenso effektiv im sozialen Umfeld genutzt werden, um hier Konflikte zu entschärfen und rechtzeitig Lösungswege zu erarbeiten. Auf diesem Weg erhielt die Konrektorin einer Fach-

hochschule wegen beginnendem BurnOut, der aus sinnlosen Streitigkeiten innerhalb des Kollegiums resultierte, Hilfestellung. In einer einzigen Hypnosesitzung konnte mittels ihres Unbewussten eine ursächliche allgemeine Erfolgsblockade durch ein entsprechendes, in diesem Fall selbstgegebenes Verbot aufgedeckt, aufgelöst und im weiteren mittels des Unbewussten eine Lösungsstrategie für die weitere Arbeitsplanung erarbeitet werden.

Selbstmanagement mit Hypnose entspricht einer mentalen Optimierung. Zuerst sollten übergeordnete Hindernisse, wie Saboteure oder Erfolgshindernisse ausgeschlossen werden. Dies sind Anteile, die in entscheidenden Phasen Erfolg generell oder in einem speziellen Bereich verhindern. Das Auflösen entsprechender Hindernisse schafft die Grundvoraussetzung für erfolgreiche Selbstarbeit. Anschließend erfolgt die eigentliche Neuorganisation, das Abstimmen und Anknüpfen des Lösungsweges in Richtung erfolgreicher Selbstverwirklichung. Die Selbstorganisatorische Hypnose nach Renart ist streng wissenschaftlich orientiert und verfügt über eine Vielzahl von Techniken, die von rational betonter Selbstbefragung für strukturierte Denker bis zu Fantasiereisen wie der Zauberwiesentechnik für Kreative reichen.

Die große Stärke des Selbstorganisation mittels Hypnose bleibt, dass das Unbewusste als der Experte par excellence die Führung übernimmt. *Dr. med. Monika Jiang* ■



© Matthias Mayer, mm-gallery

Unbewussten. Da diese speziellen Hypnosetechniken aus der Kybernetik entstanden sind, können sie zur Organisation von sozialen oder ökonomischen Systeme genauso angewendet werden wie für den Einzelnen. Fortschritt und Richtung jeder Sitzung wer-