

# Optimale mentale Performance

Was Gesundheit und Erfolg miteinander zu tun haben



**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 Medizin und seit 2003, nach abgeschlossener Ausbildung am Zentrum für Angewandte Hypnose in Mainz, die selbstorganisatorische Hypnose.

Wie wäre es, wenn Sie immer öfter in Ihrem Optimum arbeiten würden, unter Nutzung aller Ihnen zur Verfügung stehenden mentalen Ressourcen, noch dazu bei bester Gesundheit? Mit Hypnose deckt **Dr. med. Monika Jiang**, Fachärztin für Allgemeinmedizin in **Weinheim**, Blockaden schnell und effektiv auf, und bietet mit gezieltem Coaching neue Lösungswege.

Der Weg zur mentalen Gesundheit ist einfacher als Sie denken, wenn Sie ausgewählte, selbstorganisatorische Hypnosetechniken anwenden. Diese werden in leichter Wachtrance, also einem jedem zugänglichen Entspannungszustand, angewendet und helfen, die Nutzung der normalerweise ungenutzten 90 % der Hirnkapazität zu erschließen. Am Anfang der erfolgreichen Anwendung steht die Auflösung mentaler Störprogramme. Befreit von diesen mentalen Blockaden können Sie später selbst mit den erlernten Techniken Schritt für Schritt Ihren (Lebens-)Weg weiterentwickeln und innerlich ungebremst optimieren.

## DER SCHLÜSSEL IST DIE RICHTIGE METHODE

Der erste Schritt zur optimalen mentalen Performance ist das richtige Coaching, welches gut und wichtig ist für alle, die noch nicht in ihrem persönlichen Gleichgewicht und Optimum angelangt sind. Persönliches Optimum umfasst Freiheit von psychologischen Bremsen aller Art sowie Freiheit von allen mentalen familiären Belastungen und geistigen Einschränkungen und bedeutet folglich mentale Gesundheit. Dies lässt sich anhand einer von Götz Renartz, Neurologe und Facharzt für Psychotherapie, entwickelten „Existenzanalyse“ ermitteln und erreichen. Diese Analyse können Sie mit dem Viren-Check Ihres PC vergleichen. Alle mentalen Störprogramme werden systematisch erfasst und können nacheinander aufgelöst werden. Anschließend laufen menta-

le Vorgänge wesentlich besser, Ihr „Arbeitspeicher“ hat sich deutlich erweitert, da im Hintergrund nichts mehr stört und behindert.

## HYPNOSE ZEIGT DEN WEG

Oft sind es festverankerte, meist unerkannte Glaubenssätze, die uns das Leben schwer machen. Haben Sie vielleicht den mentalen Leitsatz: „Streng Dich an Junge, und kämpfe!“? Und da wundern Sie sich noch, dass zwar alles recht gut läuft, aber immer in Anstrengung ausartet? Vielleicht haben Sie von Ihren Eltern die Überzeugung übernommen: „Das Leben ist ein Kampf und ungerecht noch obendrein.“ Dann werden Sie natürlich viel zu kämpfen haben und immer wieder ungerechte Situationen vorfinden. Nur wenn solche mentalen Programme aufgelöst werden, gelangen Sie in Ihr Optimum. Am Anfang eines erfolgreichen Coachings mittels Hypnose steht die Analyse von übergeordneten Blockaden sowie deren Auflösung. Danach ist der Weg frei zum Aufdecken und Auflösen der Ursachen von körperlichen Beschwerden, beruflichen Hindernissen oder anderen Problemen.

## MENTALE GESUNDHEIT BRINGT ERFOLG

Mittels Hypnose kann eine erfahrene Therapeutin direkt erfragen, was die Ursache von körperlichen Beschwerden oder anderen Blockaden ist. Bei einem Patienten konnten so hartnäckige Magenbeschwerden, die durch einen Konflikt mit dem Chef verursacht wurden, enttarnt und in einer

Sitzung aufgelöst werden. Oder der Reibungswiderstand in der Arbeit einer erfolgreichen Trainerin, der durch das Verbot: „Das Leben darf nicht ohne Mühe sein!“ bedingt war, wurde „müheelos“ mittels Hypnose erkannt und gelöst. In der nächsten Sitzung wurden dann Kniebeschwerden, die mit dem unbewussten Verbot, „nicht loslaufen zu dürfen“ zusammenhängen, sowie Gewichtsprobleme, die verursacht wurden durch das selbstaufgelegte Gebot „Ich darf nicht unbeschwert leben!“ erfolgreich bearbeitet. Ein relatives Erfolgshindernis können auch mentale Programme sein wie „Ich darf nicht besser sein als mein Vater“, da sie dann immer wieder an diese „unsichtbare“ innere Grenze stoßen werden. Hypnose ist die schnellste Technik, diese mentalen Programme zu finden und in der gleichen Sitzung aufzulösen. Mentale Blockaden lösen entweder Erfolgshindernisse oder nach längerem Ignorieren auch gesundheitliche Beschwerden aus. Genau hier treffen sich die Behandlung von psychosomatischen Beschwerden und das mentale Erfolgstraining mittels Hypnose. Die Ursachen sind jeweils die gleichen, die Techniken der Auflösung ebenfalls, nur die Symptome unterscheiden sich. Die einen bekommen eher körperliche Beschwerden aufgrund ihrer mentalen Blockaden, bei anderen machen sich eher Erfolgshindernisse oder sonstiger Reibungswiderstand bemerkbar. Selbstorganisatorische Hypnose, richtig eingesetzt, hilft in beiden Fällen. **Dr. med. Monika Jiang** ■

© Yuir Arcus, www.shutterstock.com