

Hypnose – Heilung auf natürlichem Weg

Das Phänomen «Hypnose» fasziniert die Menschheit schon seit Urgedenken, gehört die hypnotische Trance doch zu den ältesten und natürlichsten ganzheitlichen Heilweisen überhaupt. Keilschriften der Sumerer belegen, dass sie schon 4000 v. Chr. zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wurde. Doch was ist Hypnose überhaupt und was ist sie nicht? Wie wirkt sie und was kann mit ihrer Hilfe bewirkt werden?



In der hypnotischen Trance haben wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein. ZVG

VON INGEBORG PULT

Was ist Hypnose?

In der breiten Bevölkerung existieren immer noch zahlreiche Mythen und Vorurteile gegenüber der Hypnose. Diese irrigen Vorstellungen kommen von der Showhypnose, in der Personen durch Hypnotiseure zu vermeintlich willenlosen Geschöpfen gemacht und als solche dem sensationshungrigen Publikum vorgeführt werden.

In Tat und Wahrheit kann aber niemand gegen seinen Willen hypnotisiert und zu Handlungen verleitet werden, die er nicht auch freiwillig ausführen würde. Auch schlafen Hypnotisierte nicht. Das griechische Wort «Hypnos» bedeutet zwar «Schlaf». Im Zustand der hypnotischen Trance sind wir aber lediglich tief entspannt. Und unser Geist ist hellwach und ganz auf unser Innenleben fokussiert. So haben wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein, in dem alle Erfahrungen, Gefühle, Gewohnheiten und Wertvorstellungen gespeichert sind und von dem aus unsere nicht-willentlich ablaufenden Körperfunktionen wie zum Beispiel die Atmung, der Blutkreislauf und die Verdauung gesteuert werden.

Jeder von uns begibt sich mehrmals pro Tag ganz spontan und meist unbemerkt in diesen Zustand der hypnotischen Trance; so zum Beispiel wenn wir gedankenversunken aus dem Fenster schauen, ob der Lektüre eines spannenden Buches die Aussenwelt um uns herum vergessen oder nach einer längeren monotonen Autofahrt in unsere Garage fahren und uns fragen, wie wir eigentlich nach Hause gekommen sind. Diese Fähigkeit ist uns angeboren.

Hypnose wirkt natürlich und ganzheitlich

Hypnose ist also eine natürliche Ressource, über die wir alle verfügen. Sie ist eine völlig ungefährliche, ganzheitliche Behandlungsmethode, sozusagen unser innerer «Heiler», mithilfe dessen wir

direkt mit unserem Unterbewusstsein kommunizieren und dort gezielt Änderungen vornehmen können. Innere Konflikte können so gelöst, traumatische Erlebnisse verarbeitet und daraus resultierende belastende Gefühle und einschränkende Glaubenssätze durch positive Gefühle und Grundüberzeugungen ersetzt werden.

Mithilfe der Hypnose können sämtliche organischen Vorgänge beim Menschen positiv beeinflusst werden; so zum Beispiel die Tätigkeit von Magen, Darm, Herz, Muskeln und Nerven, der Blutdruck, die Drüsenfunktionen und die Schmerzempfindungen. Oftmals wirkt die Hypnose dabei stärker als jedes Medikament; und dies erst noch ohne schädigende Nebenwirkungen.

Die entscheidende Kraft der Hypnose

bei der Behandlung von hartnäckigen Problemen und Erkrankungen ergibt sich aus der Möglichkeit des direkten Zugangs zum Unterbewusstsein. In zahlreichen anderen Therapien wird versucht, über Umwege an die vergessenen und verdrängten Erlebnisse, Gefühle und Konflikte zu gelangen, die den Symptomen zugrunde liegen. Dieser Umweg ist aber mit einem enormen Zeitaufwand verbunden und liefert in der Regel nur mehr oder weniger wahrscheinliche Hypothesen. Mithilfe der Analytischen Hypnose ist es dagegen möglich, tief verankerte emotionale Ursachen von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, Heilblockaden und belastenden Problemen mit der Genauigkeit eines Präzisionschirurgen in kürzester Zeit aufzudecken und aufzulösen. Die entsprechenden Veränderungen sind intensiv, nachhaltig und sofort spürbar.

Hypnose-Therapie

Mithilfe der Analytischen Hypnose können die tief im Unterbewusstsein verborgenen emotionalen Ursachen für unsere Probleme und Krankheiten aufgespürt und aufgelöst werden. Hypnose im Sinne einer Kurzzeittherapie ist angezeigt bei Angststörungen, chronischen Schmerzen, Schuldgefühlen, Schlafstörungen, Trauer, Liebeskummer, Stottern, Allergien, Autoimmunerkrankungen und vielem mehr.

Hypnose-Coaching

Mit der Kraft des Unterbewusstseins kann auch ein ungesunder Lebensstil nachhaltig geändert werden. So ist es zum Beispiel möglich, «fast wie von selbst» Nichtraucher, schlank oder ent-

ZUR AUTORIN

Prof. Ingeborg Pult ist Hypnose-Therapeutin NGH. Sie betreibt zusammen mit ihrer Schwester Dr. med.



Irmgard Pult in Dietikon das Institut Vital Living. Unter «Hypnose Limmattal» bietet sie folgende Dienstleistungen an: Aufdeckung und Auflösung der emotionalen Ursache von Krankheiten und Problemen, Begleitung auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, Potenzialentwicklung, Finden von Antworten auf existenzielle Fragen.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

spannt zu werden. Auch kann die Hypnose zur Selbstentfaltung eingesetzt werden, indem unser Selbstwertgefühl gestärkt und unser berufliches und privates Potenzial zur Blüte gebracht werden. Nicht zuletzt erhalten wir mithilfe der Spirituellen Hypnose Antworten auf unsere existenziellen Fragen wie «Wer bin ich?» oder «Was ist der Sinn meines Lebens?».

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 26. November.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG
nordwestschweiz

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

JETZT NEU: Per E-Mail

Schicken Sie uns eine E-Mail unter dem Stichwort „Kreuzworträtsel“ mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: inserate@limmattalerzeitung.ch. Beispiel: „Kreuzworträtsel: Pflanze“.

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

DER NEUE LEXUS NX.

NX 300h VOLLHYBRID UND NX200t TURBO. JETZT PROBE FAHREN.

lexus.ch

New NX 300h (2.5-Liter-Vollhybrid, FWD, 5-türig) ab CHF 52.800,-. Ø Verbrauch 5,0 l/100 km, Ø CO₂-Emissionen 116 g/km. Energieeffizienz-Kategorie A. Abgebildetes Fahrzeug: New NX 300h F SPORT (2.5-Liter-Vollhybrid, AWD, 5-türig) ab CHF 72.300,-. Erhöhter Netto-Verkaufspreis inkl. MwSt. Kraftstoffverbrauch gemessen nach den Vorschriften der EG-Richtlinie 715/2007/EG, Durchschnittswert CO₂-Emission aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle: 14,4 g/km.

Emil Frey AG, Lexus-Schlieren
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren
044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Hafen des alten Roms | mager, wässrig | Vereinigung Schweizer Krankenh. | Hochtal in Graubünden | Berg bei Berggün | Schweiz. Rettungsflugwacht (Kw.) | amtieren | Gesangsstil beim Jazz (engl.) | Altersgeldempfänger | ugs.: Reifen |
| Bratenbeigabe (franz.) | | | abgrenzen | | | | | | ein bisschen |
| Ort nördlich von Heiligkreuz (VS) | Gebirgsstock im Unterengadin | Knochengerüst | | | | | kant. Autozeichen | engl.: neu | |
| | | Abk. Parl. Untersuchungskommission | Zorn, Wut | | | Standbild | | | |
| | | | | | lateinisch: im Jahre | | Schweizer Autor (Robert) † 1972 | die Landwirtschaft. betreffend | folglich, demnach |
| Übergangsbulle-Simmental | Wintersportort im Kanton Graubünden | Japan. Ministerpräsident † 1975 | Haft | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Staat der USA | ugs.: Speichel | Erbauer d. Linthkanals † 1823 | | | | | | | |
| Herbstblume | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Skizze für ein Drehbuch (frz.) | Krankheitskeim | Zeichen für Cäsium | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| etwas nass | | sonderbar, wählerrisch | Tadel, Verweis | | | | | | |
| Schweizer Schwirgerkönig (Karl) † | Berg bei St. Moritz | | Bankansturm (engl.) | ugs. (Bern): Glück | | Schweiz. Schimpfwort | Quartier in Zürich | Bewegungsform | |
| | | | | | | | | | |
| frz.: Säugling | Bezirk im Kt. Solothurn | | | Initialen Einsteins † 1955 | | Ort im Semffal (GL) | | | ugs.: Murgang |
| | | | | | | | | | |
| Rinne am Berggang | | barmherzig | | | | | | Schmuckkugel | |
| | | | span. Artikel | | | Opernfigur bei Gerswin † 1937 | | | Geburtsort des Malers Anker † |

Ihr Partner für energieeffiziente Mobilität

Emil Frey AG
Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94
8952 Schlieren
044 733 63 63
www.emil-frey.ch/schlieren

90 JAHRE EMIL FREY

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

VEILCHEN



Gewinnen Sie einen Gutschein vom Maori Pacific Rim Cuisine
im Wert von 30.00 Fr.
Einlösbar im Maori Pacific Rim Cuisine, Bernstrasse 15, Schlieren beim Gaswerk
www.maori.ch

Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per E-Mail und Postkarte.