

MEIN DENKEN LEITET MICH

Sich selbst ändern funktioniert nur über die eigenen Gedanken, sagt Hypnotiseur Jens Herkommer aus Lauffen



Jens Herkommer bietet Hypnose an, unter der sich Probleme in relativ kurzer Zeit lösen lassen.

Foto: Kroll

Von Cosima Kroll Wer den Weg zu Jens Herkommer in den Silvanerweg sucht, möchte etwas in seinem Leben verändern und das in relativ kurzer Zeit. Entspannungshypnosen, Abnehmen mit Hypnose, Burn-Out-Prophylaxe, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Lerncoaching

und Prüfungsvorbereitung sowie Sporthypnose zählen zu seinen Schwerpunkten.

„Hypnose macht nicht willenlos“, räumt Jens Herkommer mit einem Vorurteil auf. Ein Großteil des hypnotischen Prozesses erlebt und gestaltet der Klient selbst aktiv mit.

Wichtig ist jedoch zunächst die Bereitschaft, sich in Hypnose zu begeben. Die Chemie zwischen dem Hypnotiseur und dem Klienten muss ebenfalls stimmen und ganz wichtig ist das Vertrauensverhältnis zum Coach.

Ist der Klient bereit, wird er in Trance versetzt – ein natürlicher Zustand, in den vor allem Kinder ganz leicht geraten, wenn sie in ihr Spiel vertieft sind. Nun erkundigt sich der Hypnotiseur nach den Gefühlen, die beispielsweise beim Rauchen oder übermäßigen Essen entstehen. In welchen Situationen sind diese Gefühle in der Vergangenheit aufgetreten und wie sieht die Zukunft bei unverändertem Verhalten aus? „Wo stehe ich in zehn Jahren? Will ich das? Welche positiven Veränderungen will ich?“ In diesem Zustand tritt das Unterbewusstsein einen Schritt vor das Bewusstsein, das logische Denken nimmt ab. Spontane Gefühle werden zugelassen. Der nächste Schritt ist dann die Suggestion, beispielweise „Du bist rauchfrei“. „Das funktioniert jedoch nur, wenn zuvor das Problem gelöst wurde und nicht von einem Tag auf den anderen“, sagt Jens Herkommer. Nähere Infos unter www.project-life-hypnosis.de.