

Gesundheit & Körper

So kann Hypnose zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen

Kann Hypnose dazu beitragen, dass man sich wohler im eigenen Körper fühlt? In Gina Karpfs Schönheitscenter geht es nicht nur um äussere Schönheit.

Dienstag, 15.06.2021



Bild: Getty Images

Im Schönheitszentrum Ginafina von Gina Karpf geht es nicht nur um äussere, sondern auch um innere Schönheit. «Auch das schönste Äussere kann auf Dauer nicht überdecken, wenn man sich innerlich nicht wirklich wohl und ausgeglichen fühlt», sagt die Geschäftsinhaberin zu Vayamo.

Neben den klassischen Beauty-Behandlungen für Haut, Haar und Nägel bietet sie deshalb auch Hypnosetherapie an. Ihr Gedanke dahinter: Ihre Kunden sollen dabei unterstützt werden, die beste Version aus sich selbst herauszuholen und neues Vertrauen zu gewinnen.



Gina Karpf gehört ein Schönheitscenter – dort geht es jedoch nicht nur um äussere Schönheit. Bild: Alex Ochsner

Besser als jedes Schlafmittel

Dass Hypnose für das Wohlbefinden wahre Wunder bewirken kann, weiss Karpf aus eigener Erfahrung: «Über sechs Monate lang schlief ich maximal zwei Stunden pro Nacht. Als ich aus meiner Schlaflosigkeit keinen Ausweg mehr sah, kam ich auf die Hypnose.» Davor habe sie versucht, das Problem auf andere Arten – unter anderem auch mit viel Schlafmittel – zu lösen.

Die Medikamente waren für die Unternehmerin keine Lösung. Den Alltag mit so wenig Schlaf zu bewältigen, sei ausserdem eine grosse Herausforderung gewesen. «Erst die Hypnose brachte mich wieder richtig zum Schlafen», so Karpf.

Die Hypnose habe bei ihr aber noch mehr bewirkt: «Ich nahm mir vor, mein Leben ausgeglichener zu leben und nicht nur zu arbeiten, sondern auch mein Privatleben in vollen Zügen zu geniessen. Ich nahm alles in die Hand und setzte meine Ziele und Träume in die Tat um – und das macht dich gesund.»

Totale körperliche Entspannung

Gerade wenn man nicht mit der Therapieform vertraut ist, wird der eine oder andere wohl etwas Respekt vor der Hypnose haben. Diese Sorge sei jedoch unbegründet. Laut der Expertin ist man bei der Hypnose nicht fremdbestimmt. Es könne also beispielsweise niemand dazu gebracht werden, etwas zu verraten, was er nicht möchte.

«Hypnose ist ein Zustand von totaler körperlicher Entspannung und gleichzeitig von höchster geistiger Konzentration. In diesem Zustand fokussiert sich das Bewusstsein nach innen, ähnlich wie bei einer Meditation. Umgekehrt als sonst, steht das Unterbewusstsein im Vordergrund und das Bewusstsein im Hintergrund.» Dadurch könne bei der Hypnosetherapie am Ursprung – an der Ursache und nicht am Symptom – des Problems und der Lösung von diesem gearbeitet werden.

Angelerntes kann durch Hypnose rückgängig gemacht werden

In der Therapie sei deshalb die Regression eines der wichtigsten und effizientesten Mittel. Man gehe zurück an den Ursprung eines Problems – meist liegt dieser in der frühen Kindheit oder Jugend – und desensibilisiert dort den Auslöser.

Doch nicht nur für Schlafstörungen sei Hypnose die optimale Lösung. «Die Liste für den Einsatz der Hypnosetherapie ist lang. Es gilt die Regel: Alles, was ‹angelernt› oder ‹eingetrichtert› wurde, kann durch Hypnose auch wieder rückgängig gemacht werden», klärt die Expertin auf.

So sei die Therapieform beispielsweise bei der Raucherentwöhnung oftmals sehr erfolgreich. Aber auch Ängste, Phobien, Depressionen, Lernprobleme, mangelndes Selbstvertrauen oder Leistungssteigerung im Sport können damit behandelt beziehungsweise erreicht werden.