

Keine ANGST vor HYPNOSE

„Viele Menschen verbinden mit dem Begriff Hypnose die Vorstellung, sie würden dabei die Kontrolle verlieren, oder sie könnten manipuliert werden“, sagt Hypnotherapeutin Lena Wienecke und erklärt weiter: „Das Gegenteil aber ist der Fall: In einer hypnotischen Trance können wir die Fähigkeiten des Unbewussten nutzen und erfahren so eine Erweiterung des eigenen Denkens und Wissens sowie der Stärken und Kreativität. Denn das Unbewusste kennt ja, besser als jeder Therapeut, die inneren Zusammenhänge eines Problems. Einfach gesagt, kann der Therapeut gar nichts machen, was der Klient nicht will. Hypnose ist ein völlig freiwilliger Vorgang, bei dem das bewusste Denken nicht ausgeschaltet ist. Es geht vielmehr um ein Zusammenwirken von Bewusstsein und dem Unbewussten, um selbstbestimmt optimale Problemlösungen zu finden.“



Seit Menschengedenken wird Hypnose in allen Kulturen für medizinische Zwecke genutzt. Die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte hat die hohe Wirksamkeit von Hypnose in Medizin, Psychosomatik (körperliche Leiden psychischen Ursprungs) und in der Psychotherapie aufgezeigt. Eine hypnotische Trance wird von vielen

Menschen als eine angenehme körperliche Entspannung erlebt und ist oft wie ein Tor zu tiefer seelischer Erholung. Seit sechs Jahren führt Lena Wienecke in Sandesneben eine Praxis für Medizinische und Psychotherapeutische Hypnose – auf der Grundlage moderner Selbstorganisatorischer Hypnose. „Die Anwendungsgebiete

sind vielfältig. In meiner Praxis behandle ich zum Beispiel Menschen, die unter Allergien, Migräne oder Schmerzen leiden, die Ängste, Phobien, Zwänge, Depressionen, Essstörungen haben, ebenso wie Menschen, die unter einem Trauma leiden, Prüfungsangst oder Lernstörungen haben. Eine Hypnotherapie kann aber auch Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch unterstützen – ebenso Klienten, die mit dem Rauchen aufhören oder ihr Gewicht reduzieren möchten -- um nur einige Beispiele zu nennen“, sagt die ausgebildete Hypnotherapeutin. Lena Wienecke besitzt das Mastertifikat für Hypnotherapie und ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.

Anfragen und weitere Informationen unter
Telefon 04536/ 83 42 und
www.hypnotherapie-wienecke.de