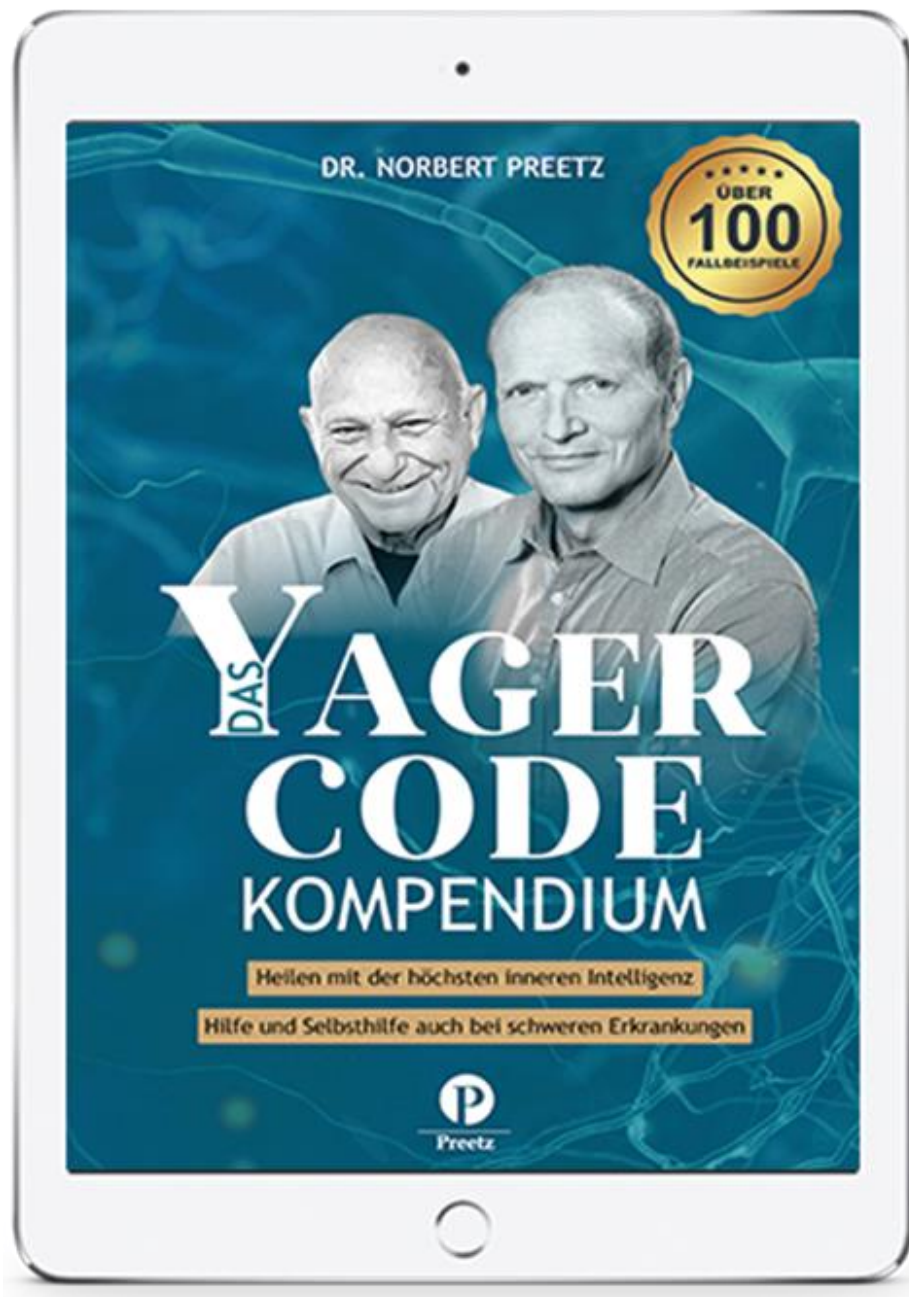


Beitrag von Dominique Lötscher, www.ygnose.ch, als Co-Autorin im Yager-Code Kompendium



Dr. Norbert Preetz Das Yager-Code-Kompendium – Heilen mit der höchsten inneren Instanz
ISBN: 978-3981482690

Alle Rechte vorbehalten. 1. Aufl. 2022, Magdeburg © Dr. Norbert Preetz
URL: www.preetz-hypnose.de. Das vorliegende Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion und der Vervielfältigung.

Auszug des Beitrags der Co-Autorin Dominique Lötscher, www.ygnose.ch, aus den Seiten 217 bis 219

5.5.3 Schlafstörungen – Dominique Lötscher

Problem

Rosa, eine 55-jährige Ergotherapeutin, fühlte sich erschöpft und energielos. Sie litt an Schlafproblemen und reduzierter Leistungsfähigkeit. Aus diesem Grund suchte sie meine Praxis auf, nachdem eine Nachbarin ihr riet: »Versuch's doch mal mit Hypnose.« Seit dreizehn Jahren könne sie kaum eine Nacht durchschlafen. Sie fühle sich morgens erschlagen und habe kaum Antrieb. Ihre Tochter erkrankte im Alter von sieben Jahren an Diabetes. Die Schlafprobleme würden sie begleiten, seit sie in der Nacht den Blutzuckerspiegel ihrer Tochter messen musste. Als dann ihre Tochter immer selbstständiger wurde und die Messungen selbstständig durchführen konnte, hätten die Wechseljahre eingesetzt. Schweißgebadet erwache sie mehrmals in der Nacht.

Vorbehandlungen

Vorbehandlungen gab es keine. Rosa hat jedoch vor ihrem Besuch bei mir schon einiges versucht, um besser zu schlafen. Beispielsweise hat sie ein dickes Buch zum Thema gewälzt und einen Kurs zum besser Schlafen besucht. Der Erfolg war mäßig, bemerkte sie. Und Schlaftabletten wollte sie keine nehmen.

Behandlung

Die Behandlung umfasste drei Termine, die Rosas Leben nachhaltig verbesserten. »Welches Ziel verfolgen Sie mit der Therapie?« und »Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?«, ermittelte ich im Vorgespräch. Rosa wäre glücklich, wenn die Therapie ihr ermöglichen würde, an vier von sieben Nächten durchzuschlafen und wenn sie sich am Morgen fit fühlen würde, unternehmungslustig wäre und Aufgaben in Angriff nehmen könnte.

Wie üblich erklärte ich Rosa beim Ersttermin die unterschiedlichen Bewusstseins-Zustände, die Wirkmechanismen der Hypnosetherapie und die Bedeutung von Konditionierungen. Für Rosa war dies ein bedeutsamer Schritt zur Vertrauensbildung

in die Hypnose- und Yager-Therapie. Denn in ihrer Tätigkeit in der Neuro-Rehabilitation setzt sie sich täglich mit der Funktionsweise des Gehirns auseinander. Die einführenden Erklärungen passten zu ihrem Wissen. Ebenso transparent habe ich Rosa über die unterschiedlichen Methoden aufgeklärt, welche ich anwende. Gleichzeitig habe ich geprüft, ob sie mit deren Anwendung einverstanden ist. Dazu zählen unter anderem das Erlernen der Selbsthypnose, die aufdeckende Hypnose (auch bekannt als Altersregression), die Yager-Therapie sowie hypno-systemische Techniken. Rosa war offen für sämtliche Vorgehensweisen und neugierig, wie sie diese erleben wird.

Bereits nach dem ersten Termin konnte Rosa ohne meine Hilfe in ihrer Vorstellung einen Lichtschalter drehen und in Sekundenschnelle in die erholsame Trance gleiten. Sie berichtete, dass sie dabei ein angenehmes Kribbeln, ein intensives und wohliges Körpergefühl verspüre und den Eindruck habe, zu schweben. In ihrer ersten, induzierten Trance erlebte sich Rosa auf den Spuren eines Wildhüters in den Engadiner-Bergen, im pudrigen weißen Schnee, am Futterplatz von Wildtieren. »Kein Mensch und pure Natur«, vermerkte sie genüsslich. Die Selbsthypnose war installiert.

Wir vereinbarten, uns in zwei Wochen wieder zu treffen. Der zweite Termin sollte der ursachenorientierten Arbeit gewidmet sein, nachdem wir im ersten Treffen den Fokus auf die Vertrauensbildung, die Zielbesprechung und das Erlernen der Entspannungshypnose gelegt hatten. Bis zum Zweittermin übte sich Rosa regelmäßig in der Selbsthypnose, welche sie als äußerst entspannend erlebte.

Nun konnten wir im zweiten Treffen den unangenehmen Gefühlen, welche mit den Schlafproblemen einhergingen, auf die Schliche kommen. Dafür startete ich mit der aufdeckenden Altersregression. Und prompt befand sich Rosa, verstört und aufgewühlt, als etwa vierjähriges Mädchen mitsamt dem Panikgefühl und der großen Einsamkeit, welche sie damals verspürte, im Krankenhaus. Die Eltern wurden damals angeleitet, dem Spital fernzubleiben. Aus damaliger Sicht provozierten solche Besuche bei kleinen Kindern nur unnötig Tränen. Rosa war verblüfft, wie intensiv sie die Angstzustände eines völlig vergessenen Kindheitserlebnisses fünfzig Jahre später in Trance wieder erlebte.

In der Vehemenz dieser Gefühle habe ich die Yager-Therapie eingeleitet. Rosa konnte sofort Abstand nehmen zum Ereignis und gelassen auf die Antworten des höheren Bewusstseins warten. Sie wollte das Zentrum »Erbewusstsein« nennen. Das »Erbewusstsein« hat daraufhin vier Teile mit veralteter Programmierung entdeckt. Es waren völlig neue Aspekte, welche Rosa auf der imaginären schwarzen Tafel vorfand. Das »Erbewusstsein« hat einen verspannten Punkt am Arm, Verdauungsprobleme, die Beinstellung sowie eine Kiefernverspannung im Zusammenhang mit dem schlechten Schlaf aufgedeckt und sogleich die nötige Reprogrammierung dieser Teile vorgenommen. Während das »Erbewusstsein« für Rosa arbeitete, blieb sie selbst in angenehmer Trance.

Nach Anwendung der Yager-Therapie fühlte sich Rosa ruhig und entspannt. Auch ihr Kiefer sei lockerer als sonst, vermerkte sie. Diese Entspannung nutzen wir, um ein Wunschgefühl und ein Ritual auszuhecken, welches Rosa fortan unterstützen sollte, herrlich zu schlafen. »Bevor ich mich ins Bett lege, schüttele ich jeden Abend mein Kissen aus, um den vergangenen Tag sorglos und glücklich loszulassen. Und wann immer ich es benötige, versetze ich mich in das wunderbare Gefühl von Freiheit und Natur, welches ich beispielsweise intensiv erlebe, wenn ich zu Hause Nähe oder dem

Vogelgezwitscher lausche«, fasst Rosa die in der Trance mit Leichtigkeit gefunden Ideen zusammen.

Zwei Monate später haben wir im Rahmen einer weiteren Sitzung ein Fazit zur Zielerreichung gezogen. »Wie schätzt du deine Schlafqualität heute ein, Rosa, auf einer Skala von eins bis zehn, wenn zehn eine maximale Qualität bedeutet?«, lautete meine Reflexionsfrage. Zu Beginn der Therapie hatten wir dieses angestrebte Ziel konkreter formuliert mit: »Ich fühle mich am Morgen fit.«, »Ich fühle mich nach dem Erwachen ausgeschlafen.« und »Mein Kopf fühlt sich tagsüber frei an.« Vor Anwendung der Yager-Therapie beantwortete Rosa diese Fragen mit dem Skalenwert fünf. Und nun, bei unserem dritten Treffen, waren es zweimal die neun und einmal die acht! Rosa war völlig begeistert.

Auch in dieser abschließenden dritten Sitzung haben wir die Yager-Therapie und das »Erdbewusstsein« nochmals eingespannt und für das Updaten von Teilen genutzt. Dieses Mal waren es fünf Teile, welche spielend leicht aufgetaucht sind und sich neu programmieren ließen. Darauf haben wir ein neues Kuschelgefühl ausgesonnen, in welches Rosa mit ihrem Codewort blitzartig eintauchen konnte, um mit Lindenblütenduft und Bilderbuchwolken jederzeit Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Behandlungserfolg

Im persönlichen Gespräch, neun Monate nach unserer Therapie, teilte mir Rosa mit, dass sie heute sehr oft durchschlafe. Wenn sie ab und zu erwache, mache sie nicht wie früher das Licht an und beginne zu lesen. Es reiche dann oft bereits, an ihre Selbsthypnose-Geschichte zu denken. Diese müsse sie gar nicht in den einzelnen Phasen durchdenken, sondern schlafe schon vorher schnell wieder ein. Ab und zu leiste sie sich eine kleine Lese-Eskapade in der tiefen Nacht, weil das auch schön sei. Aber das wäre dann eine freie Wahl. Unterdessen verliere sie auch dank ihres deutlich besseren Schlafes langsam an Gewicht, was ein schöner Nebeneffekt sei. Sie fühle sich viel gesünder und leistungsfähiger. Sie könne Aufgaben anpacken und schiebe diese weniger vor sich her. Zu wissen, dass sie nötigenfalls die Hypnose- und Yager-Therapie wiederaufnehmen könne, entlaste sie, wenn das Leben mal auf Sturm stehe.

Fazit

Rückwirkend zum Erlebnis mit der Yager-Therapie befragt, meinte Rosa, sie könne sich daran erinnern, dass es für sie angenehm und auch verblüffend war, ihrem Gehirn die Aufträge zum Aufräumen und Reparieren zu geben. Sie fand es deutlich weniger anstrengend, als die einzelnen Probleme im bewussten Modus selbst neu zu programmieren.

Rosa kann nach drei Terminen wieder schlafen. Sie hat mit der Selbsthypnose gleichzeitig eine Technik erlernt, welche sie für ein besseres Wohlfühl überall und immer zur Hand hat. Es verblüfft mich selbst immer wieder, wie rasch die Arbeit in der Trance hilft, die Lebensqualität zu steigern. Als Hypnose-Therapeutin darf ich dieses brachliegende Potenzial gemeinsam mit meinen Klienten erschließen. Kein Wunder, dass mir meine Arbeit Freude bereitet!