

Die Angst vor der Suppe

Irrationale Phobien, Wunsch nach sicherem Auftreten oder Raucherentwöhnung:
Erfolgs-Coach Jan von Berg bewirkt Verhaltensänderung per Hypnose

VON
SUSANNE PETERSEN

Wie Sie handeln sollen, sage ich Ihnen nicht. Aber ich helfe Ihnen, neue Möglichkeiten zu entwickeln.“ So bringt Jan von Berg, seines Zeichens Hypnotiseur, Coach und Trainer, seine etwas ungewöhnliche Profession auf den Punkt. Begonnen hat alles vor 15 Jahren, als er seinen Zivildienst beim Rettungsdienst machte und dabei über die Schmerztherapie auf die Hypnose aufmerksam wurde.

Der Praxis folgten verschiedene Ausbildungen – heute ist der 35-Jährige unter anderem lizenziertes Mitglied der „Association for Professional Hypnosis and Psychotherapy“ (APHP) in London, und NLP-Master, 2000 machte sich Jan von Berg als Hypnose-Coach selbstständig. In seine Praxis in Euskirchen kommen heute Manager genauso wie Hausfrauen oder Studenten: „Menschen eben, die ein bestimmtes Thema oder auch Problem in ihrem Leben bearbeiten wollen.“ Zu etwa 60 Prozent, hat er festgestellt, kommen Klienten, „die sich beruflich verän-

dern wollen.“

Da er seine Dienste künftig auch auf Mallorca anbieten möchte, hat er mit Dr. Peter Fleischhauer, Allgemeinmediziner im Arztehaus Palma, verschiedene Optionen der Kooperation entwickelt. „Es gibt nicht wenige Störungen oder Beschwerden, bei de-

„Jeder Mensch ist mindestens zweimal am Tag in einem solchen Zustand“

nen die Hypnose ein interessantes Thema sein kann – bei Burnout-Symptomen beispielsweise, Versagensängsten oder seelischen Blockaden“, sagt Dr. Fleischhauer. „Hier lassen sich mit der Hypnose dauerhaft und vor allem zeitnahe Ergebnisse erzielen, die eine jahrelange Psychotherapie überflüssig machen. Ich verschließe mich neuen Methoden nicht.“

Das Geheimnis liege in der direkten Ansprache des Unbewussten, das auf Befinden und Verhalten bekanntlich einen starken Einfluss habe – nicht selten leider eben auch zum Nachteil des Menschen. Um diese Inhalte erreichen

und verändern zu können – tief liegende Ängste, unbewusste Glaubenssätze („Ich kann das nicht!“) oder auch traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit, die in der Gegenwart wie ein Hemmschuh wirken –, versetzt Jan von Berg seine Klienten in einen „kontrollierten Trance-Zustand“: „Jeder Mensch ist mindestens zweimal am Tag in einem solchen Zustand: vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen.“ Diese Entspannungsphase eigne sich besonders zur „Nutzbarmachung von Informationen“, so der Hypnose-Coach. „90 Prozent der Informationen, die man aufnimmt, speichert man im Unbewussten ab und kann sie durch Hypnose wieder abrufen.“ Damit sei sie vor allem eines: Veränderungsarbeit. „Wir alle lernen im Laufe des Lebens, auf bestimmte Weise zu reagieren. Hemmen uns diese Reaktionsmuster im Alltag, lassen sie sich durch Hypnose umprogrammieren.“

Beispiel: Ein Manager, dem vor Jahren das Malheur geschah, bei einem wichtigen Geschäftsessen Suppe über seinen Anzug zu verschütten, leidet seither bei jedem Dinner

unter der Furcht, sich mit diesem Missgeschick erneut zu blamieren. „Solche irrationalen, aber nicht seltenen Ängste, die sich aus dem Unbewussten melden, lassen sich per Hypnose sehr gut wieder löschen.“ Ein Beispiel von vielen aus seiner Praxis. Hypnose-Coaching sei auch dann sinnvoll, wenn es darum geht, den Kommunikations- und Führungsstil zu verfeinern, Visionen zu entwickeln, akute Krisen zu bewältigen oder bei konkreten beruflichen Zielen: „Wie führe ich erfolgreiche Verkaufsgespräche? Wie motiviere ich Mitarbeiter? Wie verbessere ich Präsentationen und freie Reden?“ Künstler befreit er per Hypnose vom Lampenfieber, Raucher von ihrem Laster: „Wenn man offen dafür ist.“

Mit Vorurteilen sieht sich Jan von Berg heute indes kaum noch konfrontiert, „zumal die Hypnotherapie seit 2006 schließlich auch vom ‚Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie‘ anerkannt ist“. Auch mit der Frage, ob seine Arbeit denn nicht Manipulation sei, geht er locker um: „Manipulation ja – aber zu Ihrem Vorteil!“ □