

DAS INNERE GLEICHGEWICHT FINDEN

Mit mentalen Techniken kommen Sie gut durch die sehr belastende Zeit

Wer unter Stress und starkem psychischem Druck steht, schafft es oft nicht, zur Ruhe zu kommen. Bei moderner Hypnose treten Umgebungsreize in den Hintergrund, Beruhigung und angenehme Gefühle bekommen Raum. „Durch Herstellen einer Trance wird ein Zustand herbeigeführt, in dem die Patienten für positive Anregungen besonders empfänglich sind. Außerdem hat dieser Zustand den drei- bis fünffachen Erholungswert von Schlaf“, er-

klärt Dr. Nidal Moughrabi, Arzt sowie Hypnose- und Meditationscoach von „Hypno-Med“ Wien. Vergleichbare Zustände findet man in der Meditation.

„Nahezu 50 Prozent der Wachzeit befinden wir uns in der Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir grübeln, Ärger mit dem Chef haben, der uns beschäftigt, sind wir im Gestern, wenn wir uns um die Zukunft sorgen, befinden wir uns im Morgen. Dadurch verpassen wir die Hälfte unseres Le-

Zur Hypnose verwendet der Therapeut kein Pendel, sondern die Stimme.

bens und schöne Momente, die gerade geschehen. Meditation führt ins Hier und Jetzt“, so Dr. Moughrabi.

Für Interessierte zum Ausprobieren hat der Experte 4 Übungen (in Anlehnung an den indischen Mystiker und Meditationslehrer Osho) zusammengestellt. Diese sind aufeinander abgestimmt. Führen Sie die jeweilige Einheit täglich eine Woche lang aus.

Mag. Regina Modl

www.hypnomed.co

WOCHE 1: MIT „GIBBERISH“ DEN KOPF FREI BEKOMMEN

Abschalten fällt meist schwer, weil so viele Gedanken im Kopf kreisen. „Werfen“ Sie diese hinaus. Dazu folgende Übung mindestens 2x/Tag für jeweils 10 Minuten durchführen: Sprechen Sie in einer Fantasiesprache bzw. Kauderwelsch und drücken ungefiltert aus, was gerade da ist: Gedanken, Emotionen. Wichtig ist, laut hörbar sowie ohne Pause zu sprechen. Keine Worte benutzen, die Sie kennen. Dabei am besten bewegen und den Ausdruck mit Armen sowie Händen unterstützen (5 Minuten). Danach bequem hinsetzen, Oberkörper aufrecht halten. Die Augen schließen. Beobachten Sie, was gerade in Ihnen vorgeht (5 Minuten).

„Vergessen“ Sie einfach die Welt um sich herum.

WOCHE 2: SCHALTEN SIE IN DEN LEERLAUF

Beim Wechseln zwischen verschiedenen Tätigkeiten oder von Arbeit zu Freizeit haben manche Menschen Schwierigkeiten, die vorige Beschäftigung „loszulassen“. Deshalb ist es notwendig, immer wieder den Leerlauf einzulegen – wie bei der Gangschaltung im Auto. Daher folgende Übung ausführen, bevor man eine neue Aufgabe beginnt bzw. wenn Sie vom Job nach Hause kommen. Dazu mit aufrechtem Oberkörper hinsetzen und die Augen schließen. Beginnen Sie, tief auszuatmen. Den gesamten Fokus der Aufmerksamkeit stets auf die Ausatmung legen, die Einatmung geschieht von selbst. Dauer: 5 Minuten.

WAS? WANN? WO?

ONLINE

© DIAGNOSE BRUSTKREBS

Nach der Diagnose Brustkrebs haben die meisten Patientinnen eine Menge Fragen und müssen gleichzeitig viele Entscheidungen treffen. Primaria Volgger beantwortet in diesem Kurs die Fragen rund um die Erstdiagnose und den Beginn der Behandlung, die Sie als Patientin oder Angehörige zum jetzigen Zeitpunkt vermutlich beschäftigen.

Infos: www.selpers.com

6. 12. „Hypnose“ – 17.00 Uhr und 19.25 Uhr sowie am 7. 12. um 7.15 Uhr und 12.15 Uhr. Dr. Nidal Moughrabi, Arzt, Dehypnoterapeut und Meditationstrainer mit 25 Jahren persönliche Meditationserfahrung, beantwortet im Interview mit Moderatorin Raphaela Scharf interessante Fragen zum Thema. Nähere Informationen finden Sie unter: www.krone.tv/empfang

KRONE TV

WOCHE 3: VERBINDEN VON KOPF UND KÖRPER

Wenn wir den ganzen Tag am Computer sitzen, dann werden wir – bildlich gesprochen – zum Kopf. Der Rest des Körpers scheint nicht mehr vorhanden. Auf folgende Weise lässt sich wieder ein gesunder Kontakt zu unserem Körper erzeugen: Ziehen Sie Schuhe, Socken/Strümpfe aus, stellen sich barfuß hin. Augen schließen und den Untergrund spüren, auf dem Sie stehen: Kühle, Wärme, Beschaffenheit, ob weich/hart usw. Die Verbundenheit mit dem Boden fühlen (5 Minuten). Setzen Sie sich nun hin, schließen die Augen und „hören“ in sich hinein (5 Minuten).

WOCHE 4: DEM EIGENEN ATEM LAUSCHEN

Das Atmen verbindet Geist und Körper. Es ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch abläuft, als auch ganz leicht kontrolliert sowie willentlich verändert werden kann. Deshalb sind Methoden, die den Atem einschließen, sehr starke Werkzeuge um „nach innen“ zu gelangen. Setzen Sie sich bequem aber aufrecht hin, schließen die Augen und lauschen auf das Geräusch Ihres Atems: Tonhöhe, Geschwindigkeit, Pausen der Stille. Sollten die Gedanken Sie zwischendurch woanders hinbringen, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zum Geräusch Ihres Atems (5 Minuten).