

Wem hilft Psychotherapie?
Was leistet Psychotherapie?
Was ist Hypnosetherapie?



Ein Ratgeber von

Ulrich Heister

Heilpraktiker



© Text und Bilder: Ulrich Heister.
Alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlichung, auch auszugsweise,
und Upload auf eigene oder fremde
Internetseiten untersagt.
Sie dürfen das PDF gerne speichern und
unverändert weitergeben.
Jegliche Verwertung bedarf der
ausdrücklichen Genehmigung.

Alle Ratschläge und Aussagen sind allgemeiner Natur. Sie
ersetzen keine Diagnose und keine Therapie. Für die
etwaige Anwendung und Umsetzung sind Sie selbst
verantwortlich.

Impressum:
Ulrich Heister
Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
www.ulrich-heister.de

Wem kann Psychotherapie helfen?

Menschen kommen zu mir, weil sie Probleme bearbeiten, Krisen lösen, ihre Gesundheit zu verbessern und ihre Lebensfreude wiederherstellen wollen.

Ich habe über 20 Jahre Erfahrung als Therapeut. In meiner Praxis wende ich zeitgemäße und sanfte Behandlungsmethoden an.

Die Psychotherapie ist nicht nur bei schweren Problemen oder Störungen angezeigt. Sie ist vielmehr für jeden geeignet, der bewusst in seinem Leben etwas verbessern möchte. Fast jeder Mensch gerät in seinem Leben einmal an einen Punkt, wo er Hilfe und Unterstützung gebrauchen kann. Gerade heute kann jeder, der in einem Lebensbereich unzufrieden ist, von neuen Methoden und Techniken profitieren. Dabei ist eine Therapie weit weniger zeitaufwändig und kostenintensiv, als viele denken.

Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehung wäre wieder lebendig und harmonisch. Sie hätten Vorkommnisse in Ihrer Vergangenheit geklärt, so dass diese Sie nicht mehr belasten. Wie wäre es, wenn Sie sich selbst nicht mehr ausbremsen, sondern für Ihre Bedürfnisse eintreten könnten? Wenn Sie sich frei fühlten, Ihr Leben selbstbestimmt und mit Freude zu gestalten!

Ihr Bewusstsein ist der Schlüssel, um Ihr Leben dauerhaft und mit Leichtigkeit zu verbessern. In der Psychotherapie lernen Sie die erstaunlichen Fähigkeiten Ihres Bewusstseins kennen. Sie nutzen Ihre eigene innere Kraft. So finden Sie ganz neue Wege und Möglichkeiten.

Was kann behandelt werden?

Grundsätzlich kann die Psychotherapie allen Menschen helfen. Fast alle emotionalen, mentalen und körperlichen Probleme oder Erkrankungen sind auch auf der psychischen Ebene behandelbar. Eine wirkt Therapie nur, wenn alle Ebenen berücksichtigt werden: Gefühle, Überzeugungen und die neuronalen Programme, die ihnen zu Grunde liegen.

Häufige Themen in meiner Praxis sind: Berufliche oder private Überforderung, Paarbeziehungen, die nicht mehr richtig funktionieren, Symptome zu denen es keine körperlichen Befunde gibt, Ernährungsstörungen (zu viel oder zu wenig essen), Abhängigkeiten, Belastungen aus der Vergangenheit, wie körperlicher oder emotionaler Missbrauch, oder Traumata durch Gewalterfahrungen oder Unfälle.

Auch andere unerwünschte innere Zustände, wie Ängste, Phobien, Zwänge, Depressionen, Minderwertigkeitsgefühle oder Selbstsabotage lassen sich meistens recht gut behandeln. Häufig ist die Lösung eines Problems viel einfacher zu erreichen, als es zunächst scheint.

Was geschieht in einer Sitzung?

Die erste Sitzung beginnen wir mit einem ausführlichen Gespräch, in dem Sie mir Ihre Situation schildern. Dadurch lerne ich Sie kennen. Es wird klar, welche Bereiche in Ihrem Leben Klärung oder Veränderung benötigen.

Sie setzen das Therapieziel fest. Sie entscheiden, in welcher Reihenfolge wir Ihre Anliegen behandeln. Ich helfe Ihnen natürlich dabei, dies herauszuarbeiten.

Im Verlauf einer Sitzung bringen wir die Ursache für Ihre Beschwerden auf den Punkt. Dann werden die zu Grunde liegenden Bewusstseinsstrukturen bearbeitet, aufgelöst oder geändert. Dazu kann die Hypnosetherapie eingesetzt werden, aber auch andere Methoden.

Wir nutzen dabei die Neuroplastizität des Gehirnes. Das heißt, Strukturen, sogenannte „Programme“, werden auf neuronaler Ebene bearbeitet. Dadurch verändert und verbessert sich die erlebte Realität.

Die Anzahl der Sitzungen, die Sie brauchen, lässt sich natürlich nicht voraussagen. Sie hängt von Ihrer Situation ab und davon, was Sie erreichen wollen. Meine Erfahrung ist aber, dass häufig bereits in der ersten Sitzung eine Verbesserung gespürt wird. Oft ist sogar schon in der ersten Sitzung ein erster Erfolg erkennbar.

Die Methoden sind wirkungsvoll, wenig konfrontativ und schnell. Glücklicherweise sind die Zeiten vorbei, in denen monate- oder gar jahrelange Behandlungen als erforderlich betrachtet wurden.

Was ist Hypnosetherapie?

Neben anderen Methoden wende ich in meiner Praxis auch die Hypnosetherapie an. Diese hat nichts mit der Showhypnose zu tun, bei der Menschen manipuliert und vorgeführt werden. Im Gegenteil!

Die Form der Hypnosetherapie, die in meiner Praxis zur Anwendung kommt, ist nicht suggestiv. Sie hilft Ihnen, Ihren eigenen Weg zu finden. Während der Sitzung haben Sie jederzeit die Kontrolle darüber, was geschieht. Sie sind körperlich sehr entspannt, aber innerlich hellwach. Dieser Zustand ermöglicht es, die Ursachen der Probleme leicht zu erkennen und aufzulösen. Die fachkundige und professionelle Anwendung der Hypnose ist sehr individuell, und sie wirkt tiefgreifend.

Die Hypnosetherapie ist ein sicheres und anerkanntes Verfahren. Sie erlaubt es, sehr effektiv und schnell Verbesserungen für innere Zustände zu erreichen und einen Heilungsprozess zu fördern. Das Anwendungsspektrum der Hypnosetherapie ist sehr weit.

Warum funktioniert Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um Gesundheit und Lebensfreude zu erlangen. Sie kann Ihnen dabei helfen, Probleme zu bewältigen und selbst schwere Störungen aufzulösen. Warum ist das so?

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens eine Persönlichkeit. Diese ist aber keineswegs so unveränderlich, wie viele denken. Das Selbst besteht aus der Summe unserer Erfahrungen und Prägungen. Manche Erlebnisse machen uns glücklich und schaffen Vertrauen. Waren die Erfahrungen dagegen schmerzlich oder sogar traumatisch, dann leiden wir. Die Person erlebt eine Krise oder hat konkrete Beschwerden. Um diese zu bewältigen, sollte man sich zunächst die Muster anschauen, von denen sie ausgelöst werden.

Unsere Erfahrungen und Prägungen sind in unserem Nervensystem gespeichert. Das sind unsere Bewusstseinsstrukturen. Sie bestimmen, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir auf unsere Umwelt reagieren. Unsere Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Handlungen hängen von ihnen ab. Sie sind allesamt veränderbar.

Niemand kann für Sie entscheiden, ob Sie an etwas arbeiten sollten. Doch wenn Sie etwas verändern wollen, können Sie Ihr Leben jederzeit neu definieren. Dazu gibt es heute eine Reihe von wirkungsvollen psychotherapeutischen Methoden.

Wie entstehen Bewusstseinsstrukturen?

Als Sie geboren wurden, waren Sie ohne jede Identität. Alles war vollkommen in Ordnung, Sie fühlten sich im Dasein geborgen. Sie erlebten Ganzheit. Nichts war getrennt.

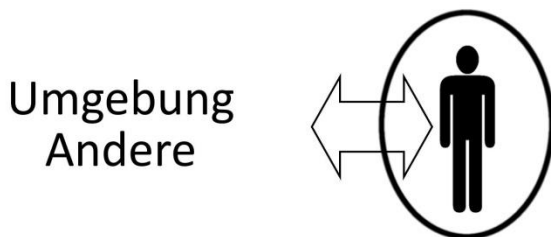
Meldete sich ein Grundbedürfnis, haben Sie das so mitgeteilt, wie Babys es können – und jemand hat sich darum gekümmert. Sie erlebten das Paradies. Doch niemand kann und will auf Dauer abhängig bleiben. Jeder Mensch muss und will irgendwann für sich selbst zu sorgen. Deswegen sind wir mit einem starken Lerndrang ausgestattet.

Als kleines Kind erkundeten Sie mehr und mehr Ihre Umgebung. Sie lernten sehr schnell dazu. Sie entwickelten Vorstellungen über Ihre Umwelt. Sie erkannten Zusammenhänge: Tue ich dies – passiert das. Erste Bewusstseinsstrukturen bildeten sich. Das Gelernte setzten Sie sehr bald für Ihre Zwecke ein.

Irgendwann haben Sie erkannt, dass immer wieder ein Name genannt wurde: „Oh, da bin ja ich gemeint.“ Sie erkannten sich plötzlich selbst als Ich. Als Person. Das war der Moment der Trennung von den Anderen. Ab sofort existierten Sie und die Anderen. Von nun an verfestigten sich Ihre persönlichen Strukturen mehr und mehr.

Der Kreis symbolisiert hier diese Strukturen. Tatsächlich sind diese Strukturen in Ihrem Nervensystem gespeichert. Als kleines Kind wechselten Sie wahrscheinlich noch eine gewisse

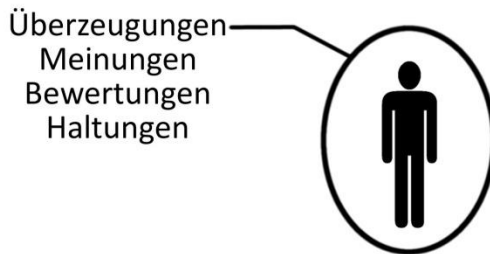
Zeit lang hin und her, zwischen dem Empfinden von Ganzheit und dem Bewusstsein der eigenen Persönlichkeit.



Erfahrungen bestimmen das Ich

Mit dem Heranwachsen sammelten Sie immer mehr Bewusstseinsinhalte. So identifizierten Sie sich letztendlich nur noch mit sich selbst als Person. Das ist die natürliche Entwicklung. Das ist auch völlig in Ordnung. Wir brauchen das Ich, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und für uns selbst zu sorgen.

Doch zugleich ist das Ich aber auch die Quelle für alle unsere Probleme, mit denen wir im Leben zu kämpfen haben. Unsere Bewusstseinsstrukturen – also das, was wir gelernt und erfahren haben – werden zu Filtern unserer Realität. Sie bestimmen, wie wir alles wahrnehmen und wie wir reagieren.



Erfahrungen werden zu Überzeugungen, Meinungen, Bewertungen und Haltungen. Diese legen fest, wie wir handeln und wie wir nach außen wirken. Es entstehen automatische Reaktionsweisen. Wir sind nicht mehr völlig frei in unserem Handeln. Dies kann sich extrem hinderlich auswirken.

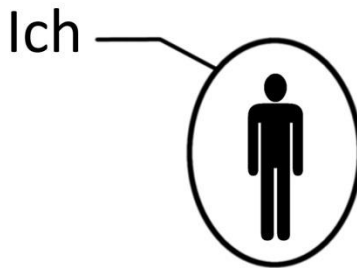
Ein Beispiel: Tante Herta brachte Ihnen früher immer eine Tafel Schokolade mit, wenn sie zu Besuch kam. Gleichzeitig forderte sie jedoch auch ein Dankesküsschen von Ihnen ein. Das gaben Sie ihr, weil Sie ja die Schokolade haben wollten. Aber Sie empfanden dabei Widerwillen.

Heute sind Sie erwachsen und haben dieses Ritual wahrscheinlich längst vergessen. Unbewusst empfinden Sie aber vielleicht immer noch Abneigung gegen Frauen, die Tante Herta ähnlich scheinen. Sie können mit diesen Personen nicht frei und unbelastet umgehen. Das schränkt Sie natürlich in Ihren Möglichkeiten stark ein.

Wir können uns ändern

Viele Menschen meinen, dass Ihre Persönlichkeit und alle Charaktereigenschaften fest und unveränderlich wären. Das ist falsch. Wir können unsere Wahrnehmung, unsere Denkweisen und Empfindungen verändern – und damit auch die Art und Weise, wie wir reagieren. Das geht sogar relativ leicht.

Die Frage ist nur, ob wir bereit und willens sind, einen Standpunkt aufzugeben, der einmal richtig für uns war. Viele tragen die Überzeugung in sich: „so bin ich eben“. Tatsächlich ist das aber nur ein Teil der Wahrheit. Die eigentliche Frage sollte lauten: „Was oder wer will ich sein?“



Unser Ego macht es uns manchmal ganz schön schwer, etwas zu verändern. Damit versucht es nur, sich selbst zu schützen. Es glaubt, dass es nur so unsere Bedürfnisse erfüllen und unser Überleben sichern kann. Was ganz früher einmal funktioniert hat, merkt es sich für immer. Überleben ist für die Person

extrem wichtig. Daher misst das Ich sich selbst eine große Wichtigkeit zu.

Alles, was andersartig und nicht bekannt ist, erscheint dem Ego erst einmal bedrohlich. Neues muss kritisch geprüft oder gar bekämpft werden. So ohne Weiteres will das Ego diese Andersartigkeit nicht annehmen und gar integrieren.

Es ist meist leichter, als gedacht

Erst wenn das Ich erkennt, dass diese Neue auch Vorteile bringt, dann kann es sich öffnen. Erst dann ist es bereit, eine Veränderung zuzulassen. Genau dies aber ist das Ziel einer Psychotherapie-Sitzung. Bestehende Bewusstseinsstrukturen werden geprüft und durch bessere ersetzt. Dadurch wird Leiden vermindert. Es entsteht mehr Freiheit, und neue Möglichkeiten offenbaren sich.

Ganzheit



Je durchlässiger Ihr persönlicher Filter wird, desto freier und

selbstbestimmter fühlen Sie sich. Mehr und mehr haben Sie die Wahl. Sie entscheiden selbstbestimmt, wie Sie etwas wahrnehmen, wie Sie empfinden und wie Sie darauf reagieren möchten.

Mit den richtigen psychotherapeutischen Methoden kann man Ängste, Zwänge, Hemmungen, Blockaden und vieles mehr meist leicht bearbeiten. Probleme mit dem Selbstwert oder Beziehungsschwierigkeiten können sich auflösen. Selbst schwere emotionale Zustände, Probleme und Krisen lassen sich auf diesem Weg meistens gut behandeln.

Eine erfolgreiche Therapie führt dazu, dass Ziele und Projekte viel leichter verwirklicht werden. Neue Wege und Ansätze zeigen sich.

Sie sind als Person frei und nicht festgelegt. Sie können Dinge, unter denen Sie leiden ändern. Sie können wahrscheinlich sehr viel mehr erreichen, als Sie derzeit für möglich halten. Sie müssen sich nur dazu entscheiden!



Eine Therapie kann sehr helfen!

Gibt es Aspekte, in Ihrem Leben, die Sie verbessern möchten? Leiden Sie unter wiederkehrenden Situationen oder Zuständen? Möchten Sie Ihre Lebensqualität steigern? – Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Probleme und Schwierigkeiten zu lösen. Befreien Sie sich von Belastungen, gewinnen mehr Klarheit, finden Sie Frieden und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen.

In der ersten Sitzung gewinne ich einen ersten Eindruck Ihrer Thematik, und wir richten uns gemeinsam auf ein Therapieziel aus. Weiter geht es mit Einzelsitzungen, in denen wir Ihre Probleme bearbeiten und deren Ursachen auflösen. Die Therapiesequenz schließen wir ab, wenn Sie ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt haben.

Erfahrungsgemäß sind nicht viele Sitzungen erforderlich. Moderne und zeitgemäße Therapiemethoden bringen häufig schon nach der ersten Sitzung spürbare Verbesserungen.

Wenn Sie von weiter her anreisen, ist auch ein intensives gemeinsames Arbeiten über mehrere Stunden möglich. Anschließend kann ich Sie beispielsweise weiter auch per Skype-Videositzung begleiten.

Melden Sie sich bei mir zu einem kostenfreien Informationsgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören!



Ulrich Heister, Jahrgang 1966, ist seit 1995 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seine Schwerpunkte sind die Psychotherapie, die Psychosomatik und das Bewusstseinstraining.

In seiner Sprechstunde arbeitet er mit Klienten vor allem in Einzelsitzungen, unterstützt aber auch Teams in Unternehmen. „Wie funktioniert das?“, lautet die Frage, die er seit jeher dazu antrieb, hinter die Dinge zu schauen und das scheinbar Offensichtliche näher zu ergründen. Deswegen wurde er Naturwissenschaftler.

Als in diesem Bereich für ihn die meisten Fragen beantwortet waren, dehnte sich sein Interesse auf das menschliche Dasein aus: „Was heißt es, Mensch zu sein? Was ist der Urgrund der Existenz? Warum leiden Menschen? Wie kann man ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen und tatsächliche Verbesserungen im eigenen Leben zu erreichen?“

Er absolvierte mehrere Zusatzausbildungen. Dabei wurde ihm klar, dass die Ursache von Leiden hauptsächlich im Bewusstsein liegt und darüber auch die meisten Beschwerden geheilt und Probleme gelöst werden können. Hier setzt sein eigener Behandlungsansatz an. Dazu wendet er verschiedene Methoden an, unter anderem Hypnose und weitere effiziente Formen der Bewusstseinsarbeit.

Praxis für Psychotherapie und Hypnose

Ulrich Heister

Heilpraktiker

Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 78 67 72

E-Mail: mail@ulrich-heister.de
Internet: ulrich-heister.de
Blog: mentale-revolution.de

Laden Sie hier weitere Ratgeber herunter:

<http://ulrich-heister.de/downloads>

Möchten Sie von Neuerscheinungen erfahren?

Abonnieren Sie einfach meinen Newsletter:

<http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/newsletter>