

Hallo Monika,

wie versprochen möchte ich Dir meinen "Erfahrungsbericht" zukommen lassen. Im Vorfeld möchte ich Dir allerdings nochmals ein riesen DANKE aussprechen! Ich bin immer noch ganz begeistert von der Methode zu mir selbst zu finden und habe schon einige kleine Veränderungen in meinem Verhalten bemerkt...

## **Erfahrungsbericht**

Mein Leben war an einem Punkt angelangt, an dem es nicht mehr weiter ging. Ich hatte im Privatleben Ärger und nun kam auch noch beruflicher Streß dazu. Ich ließ keinen Menschen mehr an mich heran, schlief nicht mehr und mein Selbstbewußtsein war bei "Null" angelangt.

Durch Zufall fiel mir zu diesem Zeitpunkt ein Flyer der Hypnosepraxis von Monika Niebisch in die Hände. Hier fand ich Situationen beschrieben, in denen ich mich wieder fand: Ängste, Zweifel, Schlaflosigkeit, Unruhe, Unsicherheit, schlechtes Gewissen und Blockaden. Ich zögerte noch einen Tag (die berühmte Nacht, in der man nochmal alles überschläft...), aber dann griff ich schließlich doch zum Telefon. Ich erklärte kurz worum es mir ging und wir vereinbarten einen Termin.

Kurze Zeit später trafen wir uns zu einem ersten Gespräch. Frau Niebisch klärte mich erstmal kurz auf, was Hypnose überhaupt bedeutet. Nämlich ein tiefer Entspannungszustand des Körpers wobei der Geist hellwach ist und das Unterbewußtsein die "Führung" der Gedanken übernimmt. Alles was ich bis dahin über Hypnose wußte - Hypnose-Shows, die Menschen zu willenlosen Marionetten machen, die sich später an nichts erinnern - , konnte ich also, glücklicherweise, vergessen.

Durch ihre angenehme und ruhige Art fasste ich sofort Vertrauen zu Monika und ich erzählte ihr, was mich in meinem Leben stört, warum ich so verzeifelt bin und was ich ändern möchte. Sie versetzte mich dann mal zum "Schnuppern" in einen Entspannungszustand. Dabei lag ich ganz bequem und warm auf einer Liege, im Hintergrund lief leise Musik und ihre beruhigende, warme Stimme ließ mich auf eine "Reise" gehen. Ich schlief nicht, dennoch hatte ich im Anschluß an die "Reise" das Gefühl, entspannt zu sein und Energie getankt zu haben. Ich war überzeugt, dass mir diese Art der Beratung helfen würde, mein Leben zu verändern. Ich entschied mich für die wohl effektivste Methode: 3 Tage hintereinander Intensiv-Coaching. Wir vereinbarten einen Termin für dieses Training.

In Vorbereitung dazu galt es noch einen Fragenbogen von mehreren Seiten auszufüllen. Für diesen Bogen hatte ich ca. 4 Wochen Zeit, die ich mir auch gern und ausreichend nahm. Und schon beim Ausfüllen des Bogens wurden Gefühle in mir aufgewirbelt, die ich schon lange verdrängt hatte und ich erfuhr Dinge neu über mich, die ich lieber vergessen hätte. Aber ich hatte mich intensiv mit mir und meiner Vergangenheit auseinandergesetzt und so "einen Stein ins Rollen gebracht". Je näher der Termin des Coachings rückte, desto nervöser wurde ich.

Der erste Tag des Trainings bestand darin, dass wir eigentlich "nur" den Fragebogen durchgesprochen haben, aber das war verdammt anstrengend. Immer wieder liefen mir die Tränen, aber das störte hier nicht. Schließlich ging es darum, Gefühle anzunehmen und zuzulassen. Am Abend war ich so k.o. wie lange nicht mehr. Viel geschlafen habe ich in dieser Nacht auch nicht, aber ich hatte das Gefühl, dass sich etwas bewegt...

Am nächsten Tag ging es dann in die Hypnose. Monika erklärte mir, wie meine Mitarbeit während der Hypnose aussehen sollte: den ersten Gedanken oder das erste Bild das in mir auftauchte, wenn wir eine bestimmte Situation besprachen, sollte ich aussprechen. Sie führte meinen Körper wieder in einen Entspannungszustand und führte mich zu längst vergessenen Erinnerungen zurück. Mein Körper reagierte je nach Situation mit Zittern, kalten Händen, Hitzewallungen, Gänsehaut oder Magenschmerzen. Und auch heute liefen wieder Tränen. Diese unangenehmen Gefühle haben wir dann „bearbeitet“. Dabei wurden nicht meine Erinnerungen gelöscht, wohl aber die damit verbundenen negativen Reaktionen meines Körpers. Am Ende des Tages war ich so geschafft, als hätte ich 8 Stunden harte, körperliche Arbeit geleistet. Die kommende Nacht war schon um einiges entspannter als die letzte.

Am dritten und letzten Tag haben wir dann nochmals ein paar Situationen meiner Vergangenheit besucht. Zum Abschluß wurde ich dann in eine noch tiefere Trance versetzt, in der ich fast schlief, nicht mehr sprechen wollte, aber mein Unterbewußtsein war immernoch hellwach und hat per "Fingerbewegen" auf die Fragen geantwortet, die Monika mir stellte. Ich konnte mir diese Art der Trance im Vorfeld überhaupt nicht vorstellen und hatte immernoch - trotz der vielen positiven Überraschungen der letzten beiden Tage - so meine leichten Zweifel ob das funktionieren würde, aber es klappte tatsächlich. Ich habe im Anschluß daran versucht meine Finger genauso zu bewegen wie in Trance, aber da wollte mein Körper nicht so richtig mitmachen.

Ich ging aus dieser 3 - Tages - Sitzung sicher nicht als vollkommen neuer Mensch hervor, wohl aber fühlte ich mich gut, selbstbewusst und voller Energie. Schon am darauffolgenden Wochenende habe ich kleine Verhaltensänderungen an mir festgestellt. Auch in der Zukunft werde ich mich öfter an die Sitzungen erinnern und so wieder Mut und Kraft für den Alltag finden. Alles in allem habe ich keine Minute dieses Coachings bereut und gemessen an meinem persönlichen Erfolg auch keinen Cent!

Danke Monika!

Sandy, 32 J.