

**WANN** wurde die Hypnose bekannt? Schon Naturvölker kannten hypnotische Zustände, zum Beispiel im Schamanismus. 2000 vor Christus haben Priester im antiken Griechenland sie erfolgreich eingesetzt. Der britische Mediziner James Braid (1795–1860) nutzte sie bereits therapeutisch.

**PERSÖNLICHKEITSTRAINING HAMBURGER THERAPEUTIN VERMEHRT DEN „INNEREN REICHTUM“**

# Wie aus Weinen Lachen wird

Viele kleine Schritte führen schließlich zu Erfolg und Zufriedenheit, sagt die Hypnose-Expertin Rosemarie Dypka. Der Alltag bietet dazu jede Menge Chancen.

Angelika Hillmer

**H**aben Sie heute schon gelacht? Falls ja, dann schlägt dies positiv auf Ihrem „emotionalen Konto“ zu Buche. Die Hamburger Hypnose-Therapeutin Rosemarie Dypka (65) arbeitet beim „Coaching“, dem Persönlichkeitstraining, mit diesem Begriff. „Viele meiner Kunden kommen aus der freien Wirtschaft, sie sind das Denken in Konten gewöhnt“, sagt Dypka. Ihre Botschaft lautet: Wer im emotionalen Minus liegt, ist oft gefangen in einer negativen Denkspirale und macht sich das Leben unnötig schwer. Positiv-Buchungen sind dann gefragt, um wieder „ausgeglichener“ zu werden.

Ähnlich wie beim Bankkonto ist es auch beim emotionalen Konto leichter, ins Minus zu geraten als ins Plus. Dypka hält dies für einen Teil der biologischen Grundausstattung der Menschen: „Erscheint im Alltag eine Bedrohung, beispielsweise der Säbelzähntiger, dann sagt uns unser angeborenes System: ‚Der kann mich fressen! Nichts wie weg hier!‘ Und ohne darüber nachdenken zu müssen, flüchten wir.

Doch leider ist das System fehlerhaft. Es reagiert nämlich auch ohne wirkliche Lebensgefahr entsprechend. Das ist manchmal ziemlich übertrieben – wenn ich einen Kunden nicht erreiche oder wenn mir Besprechungen ein Horror sind, dann geht es wirklich nicht um Leben oder Tod.“

Diese unbewußten Ärgernisse gelte es zu erkennen und Abhilfe zu schaffen, denn sie stressen den Körper unnötig – „das Innerste bereitet sich tatsächlich auf den Ernstfall vor, es kennt nur den Säbelzähntiger“. Auch sollten die Menschen schlechte Laune als Signal werten, das einen Mangelzustand anzeigt. Diesen gelte es zu beheben und daraufhin gut für sich selbst zu sorgen, sagt die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, gelernte Theaterpädagogin und Heilpraktikerin.

Dypka nennt eine weitere Quelle für Minus-Buchungen: „Wir alle sind Meister der Selbstbeeinflussung, besonders im Negativen. Das hindert uns zu erreichen, was wir erreichen wollen.“ In ihrem Buch „Das emotionale Konto“ zitiert Dypka einen unbekannteren Verfasser: „Ein alter Massai-Krieger saß mit seinen Enkeln am Lagerfeuer. Nach ei-

ner Weile des Schweigens sagte der Alte: ‚Weißt du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Löwen im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam, der andere lieb, sanft und mitfühlend.‘ ‚Welcher gewinnt den Kampf?‘, fragte ein Kind. ‚Der Löwe, den man füttert‘, sagte der Alte.“

Alltagsgeschehen können je nach Sichtweise völlig anders wahrgenommen werden. So wird ein Passagier mit Flugangst bei Turbulenzen große Ängste erleiden, während sich ein anderer Fluggast höchstens über den Kaffeefleck auf der Hose ärgert, den das ruckhafte Fliegen hinterlassen hat.

Auch die Sprache kann Energie abziehen oder spenden. „Bei mir klappt es nicht“, „Ich bin nicht gut genug vorbereitet“, „Ich denke

immer: Bloß nicht anecken“, sind typische Sätze, die ins Minus führen. Wie anders klingen da Gedanken wie: „Ich weiß, daß ich es lernen kann“ oder „Ich bin auf dem richtigen Weg“? Auch innere Fragen lassen sich zum Positiven wenden. Statt darüber zu grübeln, was passiert, wenn ein Geschäft danebengeht, empfiehlt Dypka, besser darüber nachzudenken, was passiert, wenn es erfolgreich wird.

Nicht immer läßt sich Negatives einfach ins Positive kehren. Das gilt zum Beispiel, wenn man sich benachteiligt fühlt: Minutenlang wartet man in einer Schlange vor einer Tankstelle, bis eine Zapfsäule frei wird. Dann kommt von der Seite ein rücksichtsloser Autofahrer, der ohne Wartezeit in die Lücke prescht. Ohne diesen Fahrer wäre der Tankvorgang gleich nach dem Bezahlen geistig abgehakt gewesen. Unter diesen Umständen bleibt die längst erledigte Alltagsaufgabe jedoch wie ein Stachel irgendwo zwischen Kopf und Bauch stecken.

Dagegen hilft, bewußt Positivbuchungen zu produzieren: Freuen Sie sich über die grüne Welle auf Ihrem Weg ins Büro, über die gemütliche Wohnung, die Sie sich eingerichtet haben, oder einfach darüber, daß wildfremde Menschen zurücklächeln, nach dem Sie sie angelächelt haben. Das gibt dann gleich zwei positive Buchungen auf den beiden emotionalen Konten.



Rosemarie Dypka hat seit 1988 eine eigene Hypnose-Praxis mit Schwerpunkt Coaching.

FOTO: PIEL



**Zum Weiterlesen:**

„Das emotionale Konto“, Rosemarie Dypka, Verlag Überreuther, 160 Seiten, 17,95 Euro, ISBN 3-8000-7154-1  
Internet: [www.hypnose-coaching.de](http://www.hypnose-coaching.de)