



Renate Winkelmann

Foto: Ellen Türke

## Hypnose und die Sache mit dem Schaf

**S**eit vier Jahren kann ich Wollpullover, Wollschals und Wollmützen tragen, ohne mich wie vor dieser Zeit, kaputt zu kratzen.

Was ist geschehen? Vor circa vier Jahren konnte ich bei einer Hypnose-Weiterbildung das Rätsel lösen. In einer leichten Trance machte ich einen Ausflug in meine ziemlich frühe Kindheit, in der ich bei einer Kinderfrau in Rochwitz auf der Herrenbergstraße untergebracht war. Das Schaf der Familie hatte ich herzlich lieb – es war mein Freund. Eines schönen Wintertages bekam ich eine Schafwollmütze und eine Schafwolljacke geschenkt, vermutlich mit dem Kommentar, das Schaf brauche die Wolle nicht mehr. Diese ganze Aktion war über die folgenden 60 Jahre in Vergessenheit geraten. Was blieb, war die Abneigung gegen Wolle.

Jeder von uns hat solche oder ähnliche Dinge in seiner Vergangenheit gelernt. Die meisten davon sind hilfreich, manche davon sind hinderlich. Für alles, was wir wann, wo und warum gelernt haben, gibt es in unserem Unterbewusstsein einen »Tagebuch-Eintrag«, der blitzschnell zur Meisterung verschiedenster Lebenssituationen aktiviert wird. In Gefahrensituationen z. B. sind wir in der Lage so schnell zu handeln, dass das bewusste Analysieren der Situation weit hinterher hinkt. Es ist auch wohltuend, nicht jeden Morgen zu grübeln, wie man wohl eine Zahnbürste benutzt. Zu 95% ist die enorme Speicherfähigkeit unseres Unter-

bewusstseins hilfreich und lebenserhaltend.

Seit 2017 führe ich meine Hypnose Praxis in den Loschwitz Arkaden und habe mich auf die verbleibenden 5 Prozent spezialisiert.

Das sind die, die sich als hinderlich für den privaten oder beruflichen Alltag erweisen – so, wie meine allergische Reaktion auf Wolle. Da sind die unerklärlichen Prüfungsängste, die Angst vorm Fliegen, Tier-Phobien, ein belastendes Gewicht, Schlaflosigkeit, Nägelkauen oder Ähnliches.

Für meine Kunden fühlt sich Hypnose an wie die Trance, die vergleichbar ist mit dem Schweben zwischen Schlaf und Aufwachen an einem entspannten Sonntagmorgen. In diesem Zustand ist der Zugang zum Unterbewusstsein gut möglich und die für das hinderliche Verhalten zuständigen Erfahrungen können entmachtet werden.

Ich biete Einzelsitzungen oder Pakete von vier Terminen an – je nach Ihrem Anliegen.

Ihr Interesse freut mich und ich beantworte gern Ihre Fragen rund um die Hypnose in einem Kennenlern-Gespräch.

RENATE  
**WINKELMANN**  
PRAXIS FÜR HYPNOSE THERAPIE

*Praxis für Hypnosetherapie  
Renate Winkelmann*

*Pillnitzer Landstr. 34, 01326 DD  
(Eingang gegenüber Apotheke)*

*Anmeldung: 0173 4156916*

*www.hypnoseloschwitz.de*

*info@hypnoseloschwitz.de*