

## TERMINE

## Zeitmanagement optimieren

In einem Wochenendseminar von Via, Institut für psychologisches Training, sollen am 24. und 25. April Strategien für einen effektiveren Umgang mit der verfügbaren Zeit erarbeitet werden. Angesprochen sind Berufstätige, die Techniken für einen stressfreien Alltag erlernen wollen. Die Teilnahmegebühr beträgt 250 Mark, Informationen unter Telefon 040/652 50 81.

## Bildungsurlaub für Frauen

Die Hamburger Volkshochschule West bietet vom 12. bis 16. April einen Bildungsurlaub Französisch in Otthmarschen an. Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Vorkenntnissen und kostet 180 Mark. Anmeldung bei Frau Sommer, VHS West, Telefon 040/89 05 91 26.

## Verkaufsunterlagen gestalten

Ein eintägiges Seminar der Firma Rakete-EDV-Training am 6. und 7. April zeigt, wie man Drucksachen und Verkaufsunterlagen mit dem Programm Corel Draw erstellen kann. Die Teilnahmegebühr beträgt 290 Mark. Anmeldung und nähere Informationen unter der Hamburger Rufnummer 602 15-00, Fax -60.

## Grundlagen der Rhetorik

Ziel des Wochenendseminars der Firma Fromm, Rhetorik und Kommunikation, vom 16. bis 18. April ist es, sich und seine Ideen selbstbewußt zu präsentieren. Die psychologische Grundlagen des Redens, Redegewandtheit und Sprachsicherheit werden anhand praxisnaher Beispiele trainiert. Die Teilnahmegebühr beträgt 1300 Mark plus Mehrwertsteuer. Anmeldung und Information unter der Ruf-

## Vom Leistungsdruck befreit



Die Hamburger Heilpraktikerin Rosemarie Dypka wendet die Hypnotherapie an, um seelische Blockaden zu lösen und positive Erfahrungen als Motivationsquelle zu erschließen. Zu ihren Klienten gehören besonders Manager und Führungskräfte.

Foto: INGO RÖHRBEIN

## Mit Hypnotherapie sollen Versagensängste im Beruf ausgeschaltet werden.

Von ANETTE BETHUNE  
Siege entstehen im Kopf. So lautet eine der Faustregeln der Hamburger Heilpraktikerin Rosemarie Dypka. Die Spezialtherapeutin für Hypnosebehandlung weiß, wovon sie spricht. Immerhin bietet sie seit gut zehn Jahren stressgeplagten Managern, Freiberuflern, aber auch sonstigen angstgeplagten Zeitgenossen Seminare und Einzelsitzungen an. „Dabei habe ich bei vielen hautnah erlebt, wie persönliche, emotionale Blockaden zum Einbruch der Karriere führen können“, sagt Rosemarie Dypka. Die Erfahrung zeige aber, daß jeder mehr in sich hat, als er denkt und als er lebt.“

Ein Weg, diese Fähigkeiten wieder wachzurufen, ist die mittlerweile auch von immer mehr Ärzten und Psychologen anerkannte Hypnotherapie. Bei ihr werden stress- und angstgeplagte Menschen in einen Zustand der Trance versetzt, der es dem Klienten ermöglichen soll, wieder in

Kontakt zu seinem eigenen, starken Ich zu treten.

„Das Besondere an der Hypnotherapie ist, daß sie weniger von Krankheit ausgeht als weit mehr von Ausdrucksformen, die der Klient als störend empfindet“, sagt die Therapeutin. So seien es vor allem Versagensängste und Leistungsdruck, die ihre Kunden dazu veranlassen, eine Hypnotherapie zu machen. So habe einer ihrer Patienten beispielsweise plötzlich Panik vor einer Rede auf einem Kongreß vor 400 Kollegen bekommen. „Das Schlüsselerlebnis war bei diesem Manager ein Zittern in der Stimme gewesen, das er bei einer Rede vor einem wesentlich kleineren Kreis als äußerst verunsichernd erlebt hat. Plötzlich stand nur noch dieses ‚Ich schaffe das nicht‘ im Raum“, erinnert sich die Therapeutin. Unter Hyp-

nose konnte Rosemarie Dypka diese emotionale Blockade bei dem Patienten auflösen und ihn dazu bringen, sich wieder an seine positiven Erfahrungen zu erinnern und sich von seiner Fixierung, eben jenem Zittern der Stimme, zu lösen.

Erhebungen der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose haben ergeben, daß gut 71 Prozent der von Angst befallenen Menschen mittels Hypnose geheilt werden konnten. Allerdings haben Untersuchungen auch gezeigt, daß nicht jeder Patient sich für diese Therapieform eignet. Nur etwa zehn Prozent lassen sich überhaupt in tiefe Trance versetzen. Ein Grund hierfür ist sicherlich die Angst, in der Hypnose willenlos und dem Therapeuten ausgeliefert zu sein. „Das ist natürlich Unsinn“, wie Rosemarie Dypka betont, die

an der Hamburger Heilpraktikerschule Hypnotherapie lehrt. Gleichzeitig sei diese Angst aber verständlich, da gerade im Fernsehen so mancher publicityhungrige Hypnotiseur den Eindruck vermitteln, mit den Probanden machen zu können, was er wolle. „Das ist aber nicht der Fall“, so Rosemarie Dypka.

Eine Hypnotherapie setze sich aus zwei Teilen zusammen. Zunächst werde in einem Gespräch immer herausgearbeitet, welche Ursachen die seelischen Störungen haben könnten und welche Art der Suggestion am hilfreichsten ist. „Und selbst in diesem Stadium der Trance bekommt der Patient alles mit. Der entspannte Zustand ermöglicht es nur, unter Umgehung des Verstandes das Tor zum Unterbewußtsein zu öffnen.“ Und auch dies ließe sich natürlich nicht in

einer einzigen Sitzung erreichen. Um das „Fenster zur Kreativität“ – zur Entspannung – öffnen zu können, „die es dem Klienten erst ermöglicht, eigene Ansätze zur Lösung seiner Blockaden zu finden“, bedarf es nach Angaben der Hamburger Therapeutin im Schnitt bis zu zehn Sitzungen. Eine Sitzung kostet zirka 300 Mark, die der Stressgeplagte meist selbst aufbringen muß, da nicht jede Krankenkasse die Hypnotherapie anerkennt.

Das entspricht ungefähr den Kosten für einen gehobenen Urlaub im Mittelmeer. „Aber auch die Hypnose ist wie ein Kurzurlaub. Sie stärkt das Immunsystem, entfaltet die Kreativität und läßt im Idealfall einen gesunden Zustand von Energie und Power entstehen“, wirbt Rosemarie Dypka, die unter der Telefonnummer 47 33 38 zu erreichen ist. Auskünfte über weitere Therapiemöglichkeiten gibt auch das Milton-H. Erickson-Institut in der Eppendorfer Landstr. 56, Telefon 480 37 30.

Anzeige

Wann kriegen Sie die Kurve und machen die Biege?

Mehr Info's auf Seite 86

WORK SHOP  
LITABEIT AUF ANDERE ART

KELLY

## Ratgeber

## Ein Job, der zu mir paßt

Feuerwehrmann, Meeresbiologin, Richter, Fernsehmoderatorin – fragt man Kinder, was sie einmal werden wollen, dann wechseln die Wünsche von Woche zu Woche. Auch viele Jugendliche haben noch unklare Vorstellungen von ihrem Berufsziel. Entscheidungen für eine Ausbildung oder ein Studium werden oft aus dem Bauch heraus gefällt, beeinflusst von den Wünschen der Eltern oder von diffusen Informationen und Vorbildern. Schule und Berufsberatung geben in der Regel nur allgemeine Hinweise zur Entwicklung am Arbeitsmarkt. Viele Berufsberater sind ebenfalls nur bedingt nützlich, denn diese analysieren meistens nur die Zukunftschancen bestimmter Berufsgruppen.

Nicht die Berufsaussichten, sondern die individuelle Berufswahl im Vordergrund stehen. An diesem Punkt setzt die Berufsberaterin Uta Glaubitz mit ihrem neuen Ratgeber „Der Job, der zu mir paßt“ an. In zehn konkreten Schritten leitet sie dazu an, den maßgeschneiderten Beruf für die eigenen Wünsche und Begabungen zu finden und einen Plan zu entwickeln, um den angestrebten Traumjob auch zu erreichen. Uta Glaubitz gibt Jugendlichen damit Hilfestellung bei einer der wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens. „Was kann ich? Was will ich? Was kann ich tun, damit ich nicht scheitere?“, lauten ihre drei Kernfragen. So lassen sich die Interessen und die Berufswahl sehr genau ein-