

# Inhypnos Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen

Viele Sportler kennen das: Im Training glänzen sie, aber wenn es im Wettkampf ernst wird, bleiben sie hinter ihren Leistungen zurück. Oder ein einzelner Fehlschlag löst eine ganze Serie von weiteren Fehlschlägen aus. „Ein ganz typisches Phänomen“, sagt Elmar Woelm, Leiter von Inhypnos, dem Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen, in Osnabrück. Studenten, die eine Prüfung ablegen sollen, seien ein ganz ähnlicher Fall. Zuhause sitzt der Stoff, vor dem Prüfer geht dann nichts mehr. Es gebe viele Gründe für solche Rückschläge, betont Woelm, der seit 2001 als Trainer, Coach und Therapeut tätig ist. Und immer seien daran „mentale Prozesse beteiligt, die Dinge, die wir innerlich zu uns sagen, die Art und Weise, wie wir über uns und unsere Herausforderungen denken.“

Woelm weiß, dass das Bemühen, einen Fehler zu vermeiden, die Aufmerksamkeit ungewollt gerade auf den Fehler lenkt und damit die Wahrscheinlich groß ist, das Ungewünschte zu verstärken. Richtiger wäre es, die Aufmerksamkeit auf das Erreichen des gewünschten Zieles und Zustandes zu richten. Statt den Druck und die Nervosität weiter zu erhöhen, geht es ihm deshalb darum,

durch Coaching und insbesondere durch Methoden des mentalen Trainings individuell passende und wirkungsvolle Lösungsstrategien zu entwickeln, die sich selbstständig anwenden und weiterentwickeln lassen.

In seinem Institut gibt Woelm Einzelsitzungen zur individuellen Unterstützung von Menschen in persönlichen Lebenskrisen, zur Entspannung und Stressbewältigung sowie zur Förderung des inneren Wachstums und Coaching im Sport- und Leistungsbereich. Dabei verknüpft er Elemente der Klientenzentrierten Gesprächsführung, des Focusing und der Hypnotherapie mit verschiedenen körperorientierten Verfahren und Übungen sowie systemischen Aspekten. Außerdem integriert er Elemente des Neuro-Linguistischen Programmierens, der Verhaltenstherapie und der energetischen Psychotherapie. Seine Vorgehensweise bezeichnet er als „lösungs- und ressourcenorientiert“. Dabei, so unterstreicht er, konzentrierte man sich darauf, wie das vom Klienten formulierte Ziel erreicht werden kann: „Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch grundsätzlich alle Fähigkeiten besitzt, um seine Probleme zu lösen. Wir entdecken sie wie in einer gemeinsamen Forschungsreise.“



Neben der Arbeit in seiner psychologischen Praxis kümmert sich Elmar Woelm mit seinem Inhypnos-Kollegen Jörg Dierkes um qualifizierte Aus- und Fortbildungen im Bereich Hypnotherapie, Beratung, Kommunikation und Coaching. Der Schwerpunkt liegt in der Hypnoseausbildung in Ericksonschen und systemischen Ansätzen der Hypnotherapie, der klinischen Hypnose. In diesem Rahmen wird eine fundierte, praxisorientierte Hypnoseausbildung einschließlich Hypnocoaching (Coaching mithilfe von Methoden der Hypnotherapie) angeboten. Sie ist für alle Menschen in therapeutischen, beratenden und pädagogischen Arbeitsfeldern geeignet.

Mit der traditionellen autoritär direktiven Hypnose habe all dies nichts zu tun, betont der agile Mittfünfziger. Vielmehr handele es sich um „überaus kreative innere Prozesse, die uns helfen, unsere wahren Potenziale zu entfalten und zu unserem eigentlichen ursprünglichen Sein zurückzukehren.“ Für Woelm ist der Hypnotherapeut niemand, der mit Tricks anderen Menschen zu ihrem vermeintlichen Glück zu verhelfen sucht. Er hält die positive Wechselbeziehung, den Rapport zwischen Therapeut und Klient für entscheidend. Der Therapeut der Ericksonschen Hypnotherapie und Hypnose führt das Unterbewusstsein dahin, auf kreative Weise selbst nach Lösungen und Alternativen zu suchen. Diese befinden sich dann wirklich im Einklang mit den innersten Wünschen, Zielen und Fähigkeiten des Klienten. „Alles, was die Hypnose bewirkt, ist also nichts, was der Therapeut erzeugt, sondern was sich der Klient selbst gibt“, fasst Elmar Woelm zusammen. Der Therapeut helfe lediglich den Raum zu schaffen, in dem das möglich werde.



INHYPNOS

Beethovenstraße 23  
49076 Osnabrück

Telefon 05 41 / 4 08 22 68  
Telefax 05 41 / 4 08 22 67

[www.inhypnos.de](http://www.inhypnos.de)

INSTITUT FÜR  
HYPNOTHERAPIE UND  
HYPNOSYSTEMISCHE  
LÖSUNGEN