



■ **Monika L. Löttgen** erreicht man in Ihrer Gevelsberger Hypnose-Praxis unter (02332) 709294 oder unter www.monikas.biz

Neuigkeiten aus dem Inneren

Seriös und unkompliziert: **Monika L. Löttgen** bietet Hypnose und Coaching

„Es macht wirklich Spaß, zu schauen, den Knoten zu lösen, und dann die Dinge, die im Inneren verborgen sind, zu klären.“ So beschreibt Monika L. Löttgen, die Im Himmel 38 in Gevelsberg unter dem Label „Monikas“ ihre Praxis für Hypnose und Coaching betreibt, ihre Arbeit, von der sie außerdem sagt: „Hypnose ist ein Weg in einen anderen Bewusstseinszustand und ein profundes Mittel, um sehr schnell ans Ziel zu kommen.“ In dem hell, freundlich und großzügig gestalteten Erdgeschossraum, in dem Monika L. Löttgen sich mit den Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen zu ihr kommen, beschäftigt, gibt es nichts Geheimnisvolles oder Rätselhaftes. Und das passt zur Auffassung der unter anderem in den USA geschulten Hypnose-Expertin, die Schwellenängste gar nicht erst aufkommen lässt: „Hypno-



■ **Wer möchte, erhält einen Mitschnitt der eigenen Hypnose-Sitzung(en), um das Neue zu Hause wirken zu lassen.**

se ist einerseits keine Therapie, und andererseits kein Zustand, in welchem man 'weg' ist, oder etwa keine Kontrolle mehr über sich hat. Man ist einfach wacher als wach. Ganz und gar auf eine bestimmte Sache konzentriert.“ Und Wunder geschehen auch keine bei „Monikas“: „Hypnose bringt nichts Neues von außen, sondern Neuigkeiten von innen. Sie lässt uns einen Weg finden, wie ein verborgenes Problem gelöst werden kann.“

Monika L. Löttgen, die auch viel Erfahrung mit der Selbsthypnose gesammelt hat, geht es um den ursprünglichen Charakter all dessen, was heute unter dem Motto „Mental-Training“ zusammengefasst wird: „Ich wollte an das Fundament heran, nicht nur den Körper sehen, sondern das, was dahinter steckt. Das hat mich zur Hypnose geführt.“ Ihre Dienstleistung versteht sie als Reaktion auf das „große Bedürfnis



■ **Ein geschmackvoller Raum ohne düstere Geheimnisse: Das Erstgespräch ist stets gratis, danach folgen durchschnittlich sechs bis zwölf Sitzungen, während derer sich die Suche nach den Wurzeln eines „Übels“ abspielt.**

nach Rat“, das überall zu beobachten sei: Kaum jemand mag sich gern mit dem Gedanken an eine vielleicht jahrelange Therapie-Couch anfreunden. Die seriöse Hypnose dagegen setzt auf Unkompliziertheit und Effektivität. Effektiv vor allem bei den „Großen Drei“, um die es immer wieder geht: Körpergewicht, Rauchen - und die Bekämpfung von Ängsten. In all diesen Sektoren dreht sich alles um das Verändern von Verhalten - und das (wer wüsste es nicht?) will immer wieder einfach nicht klappen. Warum? Was ist es, was uns dazu bringt, zu viel zu essen, zu rauchen oder vor etwas Bestimmtem zurückzuschrecken?

Monika L. Löttgen: „Nachdem Menschen vier Jahre alt sind, sind viele ihrer Verhaltensmuster fest programmiert. In der Hypnose geht es also darum, die frühen Dinge wiederzufinden. Im 'normalen' Alltag ist das ganz schwierig. Wir alle wissen viel mehr von früher als wir ahnen, wir kommen nur nicht heran an dieses Erinnerungswissen. Hypnose öffnet diese Tür.“ Noch ein Vorurteil korrigiert die Fachfrau: „Fast nie sind es weltbewegende Dinge, die zum Vorschein kommen. Fast immer dagegen ganz kleine Erlebnisse, von denen wir nie gedacht hätten, dass sie überhaupt etwas bedeuten. Wenn dann aber Klarheit herrscht, hört das mühsame Kämpfen endlich auf. Alles wird ganz leicht. Das mitzuerleben, ist für mich das Faszinierende und Schöne an der Hypnose. Immer wieder.“