

Selbsthypnose „Ein Werkzeug fürs Leben“ und Raucher- entwöhnung mit Hypnose

Interview mit
Eugenie Pia Lerach



Enzkreis Rundschau: Was verstehen Sie unter Ihrem sogenannten Werkzeugkoffer fürs Leben?

Lerach: Hierbei geht es um das Erlernen der Selbsthypnose. Während zwei Stunden kann der Klient diese selbst üben und später vertiefen. In einer weiteren Stunde erfolgt das Erlernen eines sogenannten Schmerztools. Das ist ganz neu! Die Selbsthypnose kann der Klient ganz eigenständig für unzählige Lebenslagen nutzen. Die Wirkung zeigt sich wie folgt: Schmerzreduktion/ Schmerzfreiheit, Ein- und Durchschlafen, sonniges Gemüt, Gelassenheit, Klarheit, bessere Konzentration, größere Belastbarkeit, Untersuchungstermine werden leichter genommen, insgesamt führt die Selbsthypnose zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und Genussfähigkeit.

Enzkreis Rundschau: Was macht Sie so sicher, dass dieses Schmerztool funktioniert?

Lerach: Meine 15-jährige Erfahrung mit der Hypnose, den Klienten aus meiner Praxis und vor allem auch meinem Ehrenamt bei Pallium e.V. in Bühl. Dort tra-

niere ich z.B. 1x wöchentlich mit an Krebs erkrankten Menschen die Selbsthypnose. Über die Jahre konnte ich beobachten, wie viele von Ihnen zur Schmerzreduktion und auch Schmerzfreiheit kamen.

Enzkreis Rundschau: Wie lange dauert das Üben, bis ich das alles spüren kann?

Lerach: Bei 40% geht es blitzschnell, sprich innerhalb von Wochen. Andere brauchen dazu einige Monate. Der Aufwand zum Üben liegt bei circa fünf Minuten täglich. Es rentiert sich auf jeden Fall! Ich habe selbst Enormes damit erlebt und erzähle dies meinen Klienten.

Enzkreis Rundschau: Nun haben Sie auch noch die Raucherentwöhnung im Programm.

Lerach: Ja, ich biete Raucherentwöhnungen mit Hypnose an. Innerhalb von 3 Stunden sind die Klienten mit großer Wahrscheinlichkeit rauchfrei. Sie gehen aus meiner Praxis und sagen mir dann später, dass sie dabei das Gefühl hatten, nie geraucht zu haben.



In ihrer Praxis übt Eugenie Pia Lerach mit ihren Klienten die Selbsthypnose und bietet Raucherentwöhnung mit Hypnose an.

Das ist natürlich der Hit! Aber von nichts kommt nichts, sage ich gerne. Es bedarf schon ein bisschen mehr als eine Raucherentwöhnung. Hier müssen wir auch an einen Suchtersatz denken, den jeder Klient individuell erarbeitet mitbekommt.

Enzkreis Rundschau: Gibt es auch Raucher, bei denen es nicht funktioniert?

Lerach: Ja, natürlich, aber schätzungsweise nur 2% schaffen es in meiner Praxis nicht. Man könnte sich fragen, warum das so wenige sind. Bei mir gibt es kein „das machen wir schon!“. Wenn der Raucher nicht genügend Eigenmotivation mitbringt, nehme ich ihn nicht an, ebenso nehme ich ihn nicht an, wenn er zaudert. Menschen die vom Partner geschickt werden, haben auch keine Chance.

Enzkreis Rundschau: Kann man bei Ihnen die Raucherentwöhnung wiederholen, falls es nicht geklappt hat?

Lerach: Für mich ist es eine Illusion anzunehmen, dass es dann beim zweiten Mal klappt. Das Unterbewusstsein hat seine Gründe, warum es nicht will. Dennoch kann ich mit Gewissheit sagen, dass es die beste Methode ist, Nichtraucher zu werden.

Enzkreis Rundschau: Was ist die Essenz Ihrer Arbeit?

Lerach: Dass ich weiß, wovon ich rede und meine Arbeit mich sehr glücklich macht!

Hypnosepraxis Eugenie Pia Lerach

Hypnosecoach • Psychologische Beraterin
Mediatorin (Streitschlichterin) BM

Obere Windeckstr. 20 | Tel. 07841 - 68 49 14
77815 Bühl-Waldmatt | www.praxis-lerach.de



Abnehmprogramm
Sie besuchen
nur 1 eine Sitzung

Raucherentwöhnung
Intensiv
in 3 Stunden

Bekannt durch TV und viele
Veröffentlichungen • Seriöse und
langjährige Aus-/Weiterbildung.
Viele Referenzen vorhanden.