

Hypnosesitzung bei Kerstin Freudenberg.

Ich bin ein Mensch, der zwar für alles Neue offen ist, aber diesem Neuen mit einer Portion Misstrauen und Skepsis begegnet. Mit diesem vorsichtigen Gefühl war ich auch zum Treffen mit Kerstin gefahren. Ich kannte sie vorher nicht und verließ mich nur auf eine Empfehlung.

Kerstin holte mich am Bahnhof ab. Ich stieg aus dem Zug und ließ mein Misstrauen weiter fahren, denn schon bei unserer ersten Begegnung hatte ich das Gefühl, als würde ich diese Frau seit Ewigkeiten kennen.

Ich kann sehr schwer entspannen. Jedes Mal, wenn es heißt zu meditieren, Gedanken los lassen und sich fallen lassen, füllt sich mein Kopf wie auf Befehl mit Ideen und Fragen und ich gehe meine "interne" Aufgabenliste durch, was bereits erledigt wurde und was noch erledigt werden muss.

Ich hatte gerade einen Schicksalsschlag hinter mir, auf den wohl jede Frau, die Mutter werden möchte, gerne verzichten kann. Ich war niedergeschlagen, sowohl psychisch, als auch physisch. Mein Körper lechzte nach Entspannung, der Geist nach Abwechslung. Bei Kerstin bekamen beide, was sie brauchten.

Schon das Einführungsgespräch war für mich sehr klärend. Kerstin griff meine Themen gekonnt auf und bot mir die Sicht aus neuen Perspektiven an. Ich fühlte mich bei ihr gut aufgehoben, aufgefangen und beraten. Es war sehr erfrischend nach dem aufgesetzten Mitleid des Krankenhauspersonals, dem ich bislang begegnete. Es tat auch unendlich gut, Ideen präsentiert zu bekommen und andere Ansichten kennen zu lernen, ohne das Gefühl dabei zu haben, bevormundet oder belehrt zu werden. Danke Kerstin :-).

Die eigentliche Hypnose begann mit einer Reise. Dies war meine erste Reise, die ich tatsächlich absolvierte. Bislang war ich entweder eingeschlafen, oder hatte im Geiste Einkaufslisten erstellt. Es wurden dabei Tränen vergossen, aber ich durchlebte auch einige intensive Momente, wurde mit Empfindungen konfrontiert, die ich bei meinen bisherigen Meditationsversuchen nur aus den Erzählungen der anderen Teilnehmer kannte. Das Potential war tatsächlich in mir und Kerstin gelang es, es aufzuspüren und zum Leben zu erwecken.

Mein Kopf wurde "aufgeräumt", mein Körper entspannte endlich und meine Chakras wurden mit neuer Energie gespeist. Es war eine sehr schöne und äußerst hilfreiche Erfahrung. Dass ich in zwei Monaten einen gesunden Jungen bekommen werde, habe ich bestimmt auch Kerstins Arbeit zu verdanken. Sie selbst und die Sitzung bei ihr animierten mich dazu, mich regelmäßig und intensiv mit mir selbst zu befassen, meinem Körper effektive Ruhezeiten zu gönnen und meinen Geist zu nähren. Nach unserem Treffen habe ich neue Wege eingeschlagen und mit einem Studium angefangen. Die letzten Jahre war ich nur auf der Stelle getreten. Schon die kleinsten Misserfolge sah ich als große Katastrophen an und jeder Tiefpunkt schlug mir die Beine weg, als wäre ich aufs Glatteis getreten. Dank Kerstins kompetenter Beratung und Betreuung habe ich bei mir selbst die Quelle für meinen persönlichen Antrieb gefunden. Und sollte mir trotzdem mal die Luft ausgehen, weiß ich jetzt, wo ich mir Unterstützung holen kann.

Vielen Dank, Kerstin.