

Herzlich Willkommen zu den 3. Hypno-News aus der Hypnosepraxis HAAS

für Psychotherapie & Coaching



Auch zu diesen für uns -nicht nur in Deutschland- veränderten und neuen Rahmenbedingungen durch das Corona Virus will ich nicht stumm bleiben und Ihnen liebe Klientinnen und Klienten einige Infos zukommen lassen, die Ihnen womöglich nützlich sein könnten.

1. Praxis-Öffnungszeiten

Meine Praxis ist und bleibt weiterhin geöffnet.
Wir Heilpraktiker für Psychotherapie gehören zwar nicht zu der medizinischen Grundversorgung, aber zu den Einrichtungen des Gesundheitswesens und daher ist es uns möglich weiterhin für Sie da zu sein.
Ihre An- und Abfahrt zur Praxis wird (sollten Sie zufällig kontrolliert werden) über die schriftliche Terminbestätigung per E-Mail oder SMS sicher gestellt.

Selbstverständlich werde ich sämtliche erforderlichen Hygiene- und Schutzmaßnahmen für meine Praxis und den Eingangsbereich treffen.

So erfolgt mehrmals täglich nach jedem Klienten eine vollständige und professionelle Desinfektion und Reinigung der Räumlichkeiten.

2. Prävention vor das Corona Virus

Einen ermutigenden Beitrag zur Vorbeugung liefert Frau Prof. Viola Vogel in ihrem Zukunftsblog Gesundheit:

„Mit Atemwegspflege das Infektionsrisiko senken“.

Sie schreibt: „Ein Blick in die Biologie zeigt, dass uns neben der Handhygiene noch weitere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um das Risiko einer schweren Infektion mit dem Coronavirus zu reduzieren. Einen wesentlichen Beitrag leisten können nämlich auch eine bewusste Pflege des Rachenraums sowie alles, was die Selbstreinigungskräfte der Atemwege unterstützt. Dieser Aspekt wird in den nächsten Wochen immer wichtiger werden. Denn je mehr sich das Virus bei uns ausbreitet, desto weniger lässt sich verhindern, dass wir mit ihm in Berührung kommen, und desto wichtiger wird es sein, dass möglichst wenige der Viruspartikel in die Lunge gelangen und dort Entzündungsreaktionen hervorrufen.“

Bitte hierzu den folgenden Link anklicken:

<https://ethz.ch/de/news-und-veranstaltungen/eth-news/news/2020/03/zukunftsblog-viola-vogel-mit-atemwegspflege-das-infektionsrisiko-senken.html>

Sollte sich der Link für Sie nicht öffnen lassen, kontaktieren Sie mich bitte!

3. Rauchen erhöht Corona-Erkrankungsrisiko

Lungengenieueren gehen davon aus, dass Zigarettenkonsum das Risiko erhöht, an der neuen Lungenkrankheit Covid-19 zu erkranken.

Für Raucher wäre es daher ratsam, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Weiterführende Infos:

<https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/rauchen-erhoeht-corona-erkrankungsrisiko/>

Mittlerweile habe ich zu diesem Thema "Raucherentwöhnung mit Hypnose" einen Flyer erstellt, den ich Ihnen gerne per pdf-Datei oder auf dem Postweg zukommen lasse.

4. Gedanken eines befreundeten CH-Coaches und Hypnotherapeuten zu Corona.

Wir allen machen uns mehr oder weniger Gedanken über die jetzige Situation und was sie uns wohl als Botschaft übermitteln will. Die Ausführungen eines Schweizer Berufskollegen, der manchmal gerne etwas provoziert, haben mich in vielen Teilen angesprochen und ich möchte Sie Ihnen nicht vorenthalten:

Gedanke Nr. 1

"Alles, was geschieht, geschieht zu deinem Besten".

Wenn man auf vergangene globale Krisen zurückblickt, hatten sie neben vielen schweren Rückschlägen immer auch etwas, was sich langfristig positiv auf unser Erdendasein auswirkte.

Gedanke Nr. 2

"Angst ist ein schlechter Ratgeber."

Jeder Mensch, der jetzt mit Panik reagiert, lähmt sich selbst und seine Umwelt und wird handlungsunfähig.
Schockstarre ist das Letzte, was eine sich in Not befindende Welt gebrauchen kann.

Gedanke Nr. 3

"Das Leben findet in dir drin statt, nicht da draußen."

Wenn das Corona-Virus dir eine persönliche nützliche Botschaft überbringen möchte, was könnte das für eine Botschaft sein? Ja, setz' dich jetzt vielleicht hin und schreib' auf, was dir dazu in den Sinn kommt. Du hast ja vermutlich jetzt mehr Zeit als sonst, wenn du nicht gerade im Gesundheits- oder Versorgungswesen arbeitest. Also nutz' die Zeit für etwas Sinnvolles!

Wenn du im Kontext "Corona" Angst oder gar Panik in dir spürst, dann überlege dir, ob so viel negative Energie wirklich von einem einzigen Virus kommen kann, oder ob da nicht sämtliche unverarbeiteten Angstmomente aus deiner Vergangenheit sich zusammenballen zu dieser Panik-Lawine.

Das Virus drückt nur den Knopf; die Angst wird in dir drin ausgelöst. Zeit also, bei dir drin ein wenig aufzuräumen?

Und jetzt noch meine persönliche Meinung zu ein paar Meldungen, die über das Corona-Virus im Umlauf sind:

Meldung Nr. 1

"Irgendwelche Drahtzieher haben das Virus erschaffen und in Umlauf gebracht."

Kommentar:

Wer das behauptet, hat zu viel James-Bond-Filme geschaut und glaubt daran, dass es hochintelligente Bösewichte gibt. Das setzt intelligenten Leben auf der Erde voraus. Und wenn man die Entwicklung der letzten Jahre beobachtet, darf man getrost daran zweifeln. Aber Spaß beiseite: Bitte die James-Bond-Filme bis zu Ende schauen: Dem Bösewicht geht's zum Schluss immer an den Krügen!

Aber Spaß beiseite: Das ist ja nur wieder eine weitere Möglichkeit, das Leben nach da draußen zu verlagern und die eigene Portion Verantwortung von sich zu schieben.

Meldung Nr. 2

"Nur um ein paar Alte und Kranke am Leben zu erhalten, riskiert man jetzt einen weltweiten Wirtschaftskollaps."

Kommentar:

Wenn wir Ameisen wären, wäre die Lösung einfach: Ein paar Menschen würden sich für das Gemeinwohl opfern. Sie würden sterben, damit alle anderen getrost so weiterleben können wie bisher. Aber wir sind eben keine Ameisen; wir Menschen ticken anders. Wir legen großen Wert darauf, dass jeder Mensch sich individuell entwickeln kann. Das Individuum gilt in einem Ameisenstaat überhaupt nichts, genau so wenig wie in menschlichen Diktaturen. Wollen wir Menschen sein oder Ameisen?

Ist denn für die meisten Menschen das Leben, das sie vor dem Corona-Ausbruch geführt haben, so unglaublich erstrebenswert? Wenn man die Wutbürger-erhebung betrachtet, doch eher nicht. Wenn man also ständig nur am Meckern ist und alle Schuld den Politikern in die Schuhe schiebt, denen man ihre Arbeit mit Cybermobbing erschwert oder gar unmöglich macht, dann müsste man doch sogar froh sein, wenn sich endlich etwas bewegt in der Welt, oder nicht?

Meldung Nr. 3

"Die Medien haben diesen Hype verursacht."

Das klingt wieder so nach einer Bösewicht-Theorie. "Der Teufel" scheint eben doch so eine archetypische Figur zu sein, die man nicht aus seinem Kopf kriegt, selbst dann, wenn man der Religion längst den Rücken zugekehrt hat. Tatsache ist: Die Medien haben eben gerade niemanden, der sie in dieser Hinsicht führen könnte; sie sind einer Eigendynamik unterworfen. Selbst dann, wenn Medienmogule wie Murdoch, Berlusconi oder Springer ihren Journalisten verbieten würden, über gewisse Dinge zu schreiben, würde so ein Verbot nicht lange aufrecht erhalten werden, weil sonst die Leserschaft schrumpfen würde.

Dieser Eigendynamik sind auch Politiker unterworfen. Wenn einer in seinem Land jetzt noch größere Versammlungen zulässt, wird er sich bald eines Besseren besinnen müssen, wenn er weiterhin gewählt werden will.

Meldung Nr. 4

"Das Corona-Problem wäre sofort gelöst, wenn wir aufhören würden, die Medien auf Corona zu testen."

Diese Meinung wird zur Zeit von ein paar wenigen Ärzten vertreten. Das gibt es leider immer wieder: Egomanen, die eine Chance wittern, sich als die einzigen intelligenten Lebewesen auf diesem Planeten zu etablieren und sämtliche Kollegen in die "Deppentonne" zu werfen. Wenn die Recht hätten, was hätte das für Konsequenzen für die Menschheit? Wir müssten in der Zukunft auf wissenschaftliche Gremien wie die WHO verzichten und unser Schicksal in die Hände des Herrn Dr. Alleswisser legen. Ob ich das möchte?

Last but not least:

Jeder, der meint, einen Schuldigen finden zu müssen, der outet sich eher als schwächeres Glied in unserer Gesellschaft.

Stärke beweist, wer sich dieser Herausforderung stellt und das Beste daraus macht. Weder das Virus noch die Wissenschaftler noch die Politiker sind hier auf dem Prüfstand.

Wir sind es!

Bleiben Sie gesund und passen Sie vielleicht noch etwas mehr wie sonst auf sich auf ...

Ihr Harald Haas

Gernä würden Sie mit Ihre Mitteilung und/oder Gedanken schreiben!



Hypnosepraxis für Psychotherapie & Coaching

Gut Maich

Innstraße 47

90451 Nurnberg

Fon 03212 / 576 29 21

Fax 03212 / 12 79 295

info@coaching-haas.de

Möchten Sie meinen Newsletter nicht mehr erhalten?

[Hier Abmelden](#)

Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser anzeigen](#)