



coach statt couch

Entspannt Potenzial entfalten und Blockaden lösen

text: claudio belfiore, fotos: © jürgen weisheitinger

Eine Spezialistin auf dem Gebiet des Coachings ist die Diplom-Psychologin Ina Hullmann. Seit Anfang dieses Jahres hat die gebürtige Oldenburgerin sich mit Ihrer Praxis in Lörrach niedergelassen. Die ausgebildete Hypnosetherapeutin hat jahrelang als Coach in Hamburg große Unternehmen beraten, Bücher und CD's zum Thema veröffentlicht und sogar als TV-Psychologin gearbeitet. Derzeit arbeitet sie in Kooperation, unter anderem, mit dem Schmerz-Zentrum Hochrhein in Bad Säckingen zusammen, welches europaweit führend in der erfolgreichen Therapie chronischer Schmerzen ist. Auch die renommierte Schweizer Mental Guide GmbH, spezialisiert auf das „mentale Selbstcoaching im Business und im Leistungssport“, ist ein weiterer Kooperationspartner der Psychologin.

„Es ist mein positives Menschenbild, welches die Grundlage meiner Arbeit bildet“, meint die Mutter eines vierjährigen Sohnes in einem Interview mit Puls. „Dabei geht es im Wesentlichen darum, ein gesundes Ziel für den Klienten entwickeln zu helfen. Die meisten Men-

Beim Fußball wäre ein gelungenes Spiel ohne einen guten Coach undenkbar. Auch im Leistungssport hilft dem Athleten ein entsprechender Coach oder Trainer, über sich selbst hinauszuwachsen und alte Leistungsgrenzen zu überwinden. Nur im Berufsleben und im Alltag fordern wir uns immer noch ab, ohne professionelle Begleitung tagtäglich Spitzenleistungen zu erzielen, Dauerstress auszuhalten oder schwerwiegende Konflikte allein lösen zu müssen. Warum machen wir es uns eigentlich nicht etwas leichter und suchen für unsere alltäglichen Herausforderung einen Trainer? Dieser sollte uns helfen, unserer Probleme einfacher zu meistern, wie zum Beispiel endlich die lästigen Kopfschmerzen loszuwerden, mit dem Rauchen aufzuhören oder entspannter und effektiver zu arbeiten. Das angenehme am Coaching im Gegensatz zur herkömmlichen Psychotherapie ist, dass man nicht erst krank oder labil sein muss, um sich ein Coaching zu gönnen. Der Wunsch, sich zu verändern und seine eigenen Stärken und Fähigkeiten weiterzuentwickeln reicht aus, um ein Coaching in Anspruch zu nehmen. Dabei begleitet der Coach den zu Coachenden auf seinem Weg wie ein neutraler Reisegefährte. Der hilft, ein gesundes Ziel zu definieren, sogenannte Ressourcen weiter auszubauen und Blockaden oder Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

den rätseln des lebens auf der spur

schen wissen gar nicht so genau, was sie eigentlich wollen und sind mit Ihrem Leben unzufrieden. Oder sie stecken irgendwo fest, haben eine alte Blockade, die es zu lösen gilt oder körperliche Symptome, unter denen sie leiden.“ Für fast alle „Rätsel“ im Leben, sei es ein psychosomatisches Symptom oder ein seelisches Duceinander, gebe es eine Lösung, erklärt Frau Hullmann. Sie sei dabei jedoch nur der „Wegbegleiter“, der dem Klienten dabei hilft, eine eigene, ganz individuelle Lösung zu finden.

Eine solche Anleitung zur Lösung gibt sie auch in ihrem neuen Buch „Sei wie Du bist“. Dabei ist eine immer wiederkehrende These von Frau Hullmann, „das eigene Potential mit Hilfe des genialen Unterbewusstseins entfalten zu können.“ Hier setzt auch die Hypnosetherapie an. Alte verschüttete Ereignisse können beispielsweise

mit Hilfe dieser hochwirksamen Therapieform verarbeitet und störende oder krankmachende Muster aufgelöst werden. „Leider gibt es immer noch Skepsis gegenüber der Hypnosetherapie“, erläutert die Psychologin. Schuld daran seien, ihrer Meinung nach, vor allem Hypnoseshows, die den Zuschauern weismachen wollen, ein Hypnotiseur hätte die absolute Kontrolle über sein „Opfer“. Das sei so nicht ganz richtig, kontert die Spezialistin. „Hypnose funktioniert nur, wenn man sich dafür öffnet. Showhypnose ist vor allem ein Bühnenzauber, ein Spiel mit Illusionen und oftmals verstecken sich hinter einer angeblich medialen Veranlagung eines Bühnenhypnotiseurs einfache Taschenspieler-Tricks. Das hat rein gar nichts mit einer fundierten Hypnosetherapie zu tun, sondern dient eben nur der Unterhaltung des Publikums.“

Bei der klinischen Hypnose lernt der Klient, stärkere Selbstkontrolle über die eigenen Gefühle und Reaktionen zu erlangen. Mit dieser Therapieform kann man beispielsweise Schmerzen kontrollieren lernen oder auch psychosomatische Symptome reduzieren. Dass Coaching und klinische Hypnose mehr und mehr ins Licht der Öffentlichkeit rücken und Ina Hullmann Erfolg mit ihrer Arbeit hat, zeigen auch ihre aktuellen Projekte. So hat die Psychologin ein halbes Jahr beim Sender „Help TV“ Menschen via Bildschirm und Telefon beraten und steht aktuell mit einer großen Produktionsfirma in Berlin für eine eigenen TV-Sendung in Verhandlung. Seminare zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel Mitarbeitermotivation, Rhetorik oder Präsentieren wurden bereits von Unternehmen wie dem Norddeutschen Rundfunk in Hamburg oder der Deutschen Telekom genutzt. Die 36-jährige Powerfrau hat fachlich viel zu bieten und man spürt, sie sprüht vor Energie.

Nachgefragt

Puls Magazin im Interview mit Ina Hullmann

Puls: Wie oder warum haben Sie sich für Ihren heutigen Weg entschieden?

Hullmann: Das menschliche Gehirn hat mich schon sehr früh fasziniert. Wahrscheinlich war es aber das Zitat von Einstein, dass wir nur 10 Prozent unseres Potentials nutzen, der Auslöser, um Psychologie zu studieren. Ich war immer motiviert, dieses geistige Potenzial, was wir Menschen besitzen, zu erforschen. Meine Balletttrainerin half mir früher beim Balletttraining immer mit Vorstellungen mein Gleichgewicht und die Koordination zu optimieren. Zum Beispiel sollten wir uns vorstellen, mit dem Kopf an einem Energiekabel an der Decke aufgehängt zu sein. Mit Hilfe dieses inneren Bildes ließen sich plötzlich schwierigste Sprünge und Drehungen viel leichter ausführen. Ich glaube, diese Erfahrung hat mich schon sehr früh geprägt und ich wusste immer, dass man so die eigene Leistung steigern kann. Genauso arbeitet auch die Hypnotherapie und das Mentale Training.

Puls: Muß ich alles über den Haufen werfen, wenn ich mein Leben verändern möchte?

Hullmann: Nein, ganz im Gegen-

teil. Funktionierende Systeme soll man nicht verändern und vom Grunde her läuft doch bei jedem Menschen schon vieles sehr erfolgreich. Ich sage meine Klienten häufig, dass sie sich den Luxus gönnen dürfen, mit Ihrer Veränderung erst einmal faul zu sein. Wir finden dann gemeinsam heraus, wo der größte Stolperstein liegt und wie wir diesen am ökonomischsten, also mit dem geringsten Aufwand, lösen können. Das ist dann alles gar nicht mehr so beängstigend und schafft innere Stabilität.

Puls: Wie kann man neue Vorstellungen verinnerlichen?

Hullmann: Durch die Hypnotherapie oder auch mit dem Mentalen Training. Der Klient entwickelt in einem angenehm entspannten Zustand mithilfe seines Unterbewusstseins ein passendes Bild, welches dann körperlich „verankert“ werden kann. So muss er sich nicht ständig auf dieses neue Bild konzentrieren, sondern sein Unterbewusstsein leitet ihn automatisch auf dieser neuen, gesünderen Spur durchs Leben.

Puls: Vielen Dank für dieses interessante Gespräch und alles Gute für Ihre weitere Arbeit.

Ina Hullmann arbeitet unter anderem mit dem Schmerz-Zentrum Hochrhein in Bad Säckingen zusammen. Dr. Bert und Dr. Wagner sind europaweit führende Schmerz-Spezialisten. www.schmerz-zentrum.de

Kooperationspartner in der Schweiz ist die Mental Guide GmbH in Basel. Seminare zum Thema „Mentales Selbstcoaching“ für Business und Leistungssportler, Angebote für Unternehmen europaweit in verschiedenen Sprachen. www.mental-guide.com

Ina Hullmann, Diplom-Psychologin
Psychologische Privatpraxis, Coaching & Hypnotherapie
www.ina-hullmann.de

„Sei wie du bist“, Buch und CD „Immunpower“ sind jetzt in Lörrach bei der Buchhandlung Maurath zu erhalten.

