

# DAS POTENZIAL DES UNBEWUSSTEN



»DIE LÖSUNG LIEGT IM UNTERBEWUSSTSEIN, MAN MUSS NUR HERANKOMMEN«

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler behandelt in ihrer Praxis für Vitalmedizin Menschen, die sowohl körperlich als auch geistig am Limit ihrer Leistungsmöglichkeiten angekommen sind. Als zertifizierte Orthomolekular-Therapeutin und Senior-Hypno-Coach kann sie ihre Patienten sowohl auf der medizinischen als auch auf der seelischen Ebene professionell unterstützen. In der **woman**intheCity berichtet sie ab sofort regelmäßig aus ihrer Praxis in Harvestehude.

**H**ypnose kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Schlaf“, doch dieser Begriff ist etwas irreführend. In der Hypnose ist der Patient zwar tiefenentspannt, aber er schläft nicht. Auch mit dem Begriff Trance wird meistens ein schlafähnlicher Zustand assoziiert, in der therapeutischen Arbeit bedeutet Trance jedoch fokussierte Aufmerksamkeit. In dem Zustand tiefster Entspannung wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt, äußere Einflüsse geraten in den Hintergrund.

Das Kreisen der Gedanken wird unterbrochen, der Klient konzentriert sich auf ein bestimmtes Ziel – zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, das Essverhalten zu ändern, chronischen Schmerzen oder dem alltäglichen

Stress anders zu begegnen. Auch das Bewältigen von Ängsten, zum Beispiel vor Prüfungen oder vor dem Fliegen, wird durch die Hypnotherapie erleichtert. Hierbei wird der Patient von dem Therapeuten unterstützt, der ihn mit einer bestimmten Wortwahl leitet, aber nicht beeinflusst. Die Sorge, man sei unter der Hypnose „willenlos“, ist völlig unberechtigt. Kein Patient würde während einer medizinischen Hypnotherapie-Sitzung nach Aufforderung ein Volkslied schmettern – es sei denn, er will es. Und kein seriöser, zertifizierter Hypnotherapeut würde dies von ihm verlangen.

Ich nutze das große Potenzial des Unbewussten, um meinen Klienten ihre Ressourcen zugänglich zu machen. Die Lösung jeglichen Problems ist im Unterbewusstsein des Menschen gespeichert, er muss nur „herankommen“.

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler ist zertifizierte Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis in Pöseldorf.

**Praxis für Vitalmedizin**  
Alsterchaussee 25 | 20149 Hamburg  
Tel. 040.45 000897 | [www.vitalmed-praxis-prassler.de](http://www.vitalmed-praxis-prassler.de)

# DIE CHAOS-QUEEN

MIT VIOEASY HAT UNORDNUNG KEINE CHANCE:

[Verlagspromotion]

VIOLA FREHSE RÄUMT FÜR SIE AUF

**S**ie beherrscht jedes Chaos: Viola Frehse räumt auf, mit Leidenschaft. Mit ihrem Service „Vioeasy“ sorgt sie nicht nur für Ordnung, sondern vor allem auch für Strukturen in fremden Büros. Ihre Kunden sparen – durch den neu gewonnenen Überblick – viel Zeit und schonen ihre Nerven. „Ich Sorge einmal für Ordnung im Büro und damit ganz nebenbei auch für Klarheit im Kopf“, betont die gelernte Speditionskauffrau. Ihre Kunden – in der Regel Kleinunternehmer, Freiberufler und Existenzgründer – können sich nach einem Vioeasy-Einsatz wieder auf ihre Kernkompetenzen konzentrieren. Sie sind auf dem Laufenden, behalten Termine im Überblick und die Büroarbeit beansprucht nur noch einen Bruchteil ihrer Zeit. „Meine Kunden können plötzlich viel effektiver arbeiten, weil sie sich von unliebsamen Arbeiten getrennt haben“, weiß Viola Frehse.

Ein starres Schema für Ordnung gibt es bei ihr nicht. „Manchmal schaffen schon kleine Veränderungen Platz auf dem

Schreibtisch, und bringen Freiraum im Kopf und Energie mit sich“, so die Expertin, die schon immer ein Händchen für Ordnung hatte. „Während meiner langjährigen Tätigkeit in der Spedition, im Import & Export, als Assistenz der Geschäftsführung bis hin zum Vorstandssekretariat war ich immer wieder diejenige, die ordnete, organisierte und optimierte“, so Viola Frehse, die schnell merkte, wie sehr ein strukturiertes Büro Kapazitäten freisetzt.

Diese Fähigkeit will sie weitergeben. Gemeinsam mit dem Kunden schätzt sie Aufwand und Kosten ab und perfektioniert für ihn den Büro-Alltag. „Umstrukturierung gehört zu meinen Vorlieben“, sagt Viola Frehse und fügt hinzu: „Ein Chaosbüro lächelt mich nur herausfordernd an.“

**Vioeasy**  
[www.vioeasy.de](http://www.vioeasy.de)  
Tel.: 0172.4390846



## VERLOSUNG

Sie träumen von einem aufgeräumten Büro? Wir verlosen eine Erstberatung bei vioeasy. Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „vioeasy“ an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an  
woman in the city  
Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 1.3.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.