

HYPNOSE-EXPERTE GABRIEL PALACIOS VERÖFFENTLICHT ZWEI NEUE BESTSELLER

«Meditation und Hypnose sind unterschiedliche Zustände»

Die Coronakrise hatte auch Auswirkungen auf die Verlagsprogramme und die Bucherscheinungen. So kam es, dass nun fast zeitgleich zwei neue Bestseller des Berner Hypnosetherapie-Experten Gabriel Palacios erschienen.

Im Buch «Gib deiner Angst keine Macht» (Allegria) gibt es nützliche und derzeit auch notwendige Tipps, mit Ängsten besser umgehen zu können. In «BrainRewire» (Momanda) zeigt der Bestsellerautor noch einen anderen Weg auf, um ins eigene Unterbewusstsein zu gelangen, um dort positive Verknüpfungen herbeizuführen.

Am Samstag, 29. August werden Sie im Stauffacher in Bern gleich zwei Bücher vorstellen. Wie ist es dazu gekommen, dass mit «Gib deiner Angst keine Macht» und «BrainRewire» gleich zwei Werke von Ihnen fast zeitgleich erschienen sind?

Das Buch «BrainRewire» soll ein Buch mit einer Anleitung sein, ähnlich dem autogenen Training und doch nochmals komplett anders. Es ist eine Methode, die von mir entwickelt wurde, um den Geist zu «resetten». Das Buch «Gib deiner Angst keine Macht» hingegen ist eine Sammlung an Kapiteln, die ich über die Angst geschrieben habe. Wegen der Situation mit Corona konnten einige Verlagsprogramme nicht wie geplant umgesetzt werden. So kam es, dass nun beide Bücher gleichzeitig erschienen. Für die Leser und Leserinnen ist es jedoch ein guter Zeitpunkt, denn aktuell sind sie dankbar für probate Methoden gegen die Angst.

Sie beschäftigen sich als Hypnosetherapie-Experte mit Ängsten, sowohl in der Therapie wie auch als Ausbilder in ihrem Hypnosetherapiezentrum. Mal ganz abgesehen von der aktuellen Krise, was sind die gängigsten Ängste der Menschen?

Nach meiner Beurteilung gibt es drei sehr auffallende Grundängste



Gabriel Palacios: «Die Hypnosetherapie ist einer der ältesten Therapieformen.»

Fotos: Hans Scherhauser

des Menschen: Zum einen die Angst, nicht zu genügen. Dieser Angst begegnet der Mensch besonders in Beziehungen. Dann die Angst vor dem Alleine-Sein, die sicher jetzt in der Corona-Zeit auch verstärkt vorhanden war. Und des Weiteren die Angst, keine Kontrolle zu haben. Diese Angst kennen die einen vom Fliegen und die anderen z.B. seitens der Eifersucht. Wobei die Eifersucht als eine Mischung aus Angst, nicht zu genügen, und der fehlenden Kontrolle zu verstehen ist.

Was ist ein erster Schritt, wenn jemand Angst hat?

Was immer guttut: Man stellt sich mit geschlossenen Augen vor, in welchen Momenten man früher selbst-

sicher war und sich innerlich stark fühlte, um so die körpereigenen Ressourcen zu mobilisieren. Aber natürlich kann man in diesem Gespräch nicht verkürzt sagen, was wirklich konkret helfen würde. Am besten bespricht man das bei tiefergehenden Ängsten mit der psychotherapeutischen Fachkraft. Hypnose, wie auch meine Bücher, wollen ja keine Psychotherapie ersetzen, sondern diese unterstützen.

Ihr neues Buch «BrainRewire» ist zugleich auch eine neue von Ihnen entwickelte Methode, das Unterbewusstsein neu zu programmieren. Wie sind Sie auf diese tiefgreifende Arbeitsweise gekommen?

Obschon Hypnosetherapie eine der wohl ältesten Therapieformen ist, haben immer noch viele Menschen Hemmungen «sich hypnotisieren zu lassen». Und dies, obwohl der hypnotische Trancezustand bei allen mehrmals täglich von Natur aus gegeben ist. «BrainRewire» ist ein anderer

wir an meinem Ausbildungs-Institut mittels modernen EEG-Geräten.

Im Buch ist auch die Selbsthypnose gut erklärt. Wie darf sich das jemand vorstellen, der beispielsweise Höhenangst hat? Wie funktioniert Selbsthypnose?

Selbsthypnose hat so viele spannende Facetten. Um diese alle aufzeigen zu können, schreibe ich Bücher. Selbsthypnose bedeutet im Grunde, dass wir eben autonom eine Vernetzung im Gehirn – sprich im Unterbewusstsein – herbeiführen, und diese Verknüpfung immer wieder pflegen wie einen Garten. Das geschieht dann auch mittels so genannter Anker.

Wie erleben Sie selber die Zeit, in der wir alle etwas auf uns selber zurückgeworfen sind? Oder erübrigt sich diese Frage bei jemandem, der sich seit mehr als zehn Jahren mit dem Unterbewusstsein auseinandersetzt?

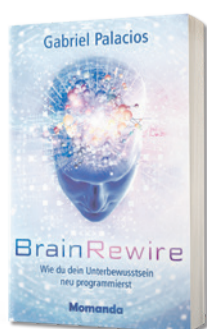
Ich nehme eine Metaperspektive ein und versuche zu erkennen, wer aus welchen Gründen welche Ängste hat und wie man wen am besten unterstützen könnte. Dabei fällt mir immer wieder auf, dass eben auch die Stärkung der eigenen Ressourcen sehr wichtig ist. Das heisst, dass wir die richtigen Menschen um uns herum haben, die uns stärken. Dass wir uns immer wieder mit positiven Inhalten, Büchern, schönen Filmen etc. stärken. So gesehen gefällt mir am *Bärnerbär*, dass er sich auf die Fahne geschrieben hat, die Konzentration auf positive Inhalte zu lenken. Das ist leider heute eher eine Seltenheit. pd

«Ich nehme eine Metaperspektive ein und versuche zu erkennen, wer aus welchen Gründen welche Ängste hat.»

Gabriel Palacios

Exklusives Angebot für Leserinnen und Leser des *Bärnerbär*!

Bärnerbär-Leserinnen und -Leser können die Bücher von Gabriel Palacios zum einmaligen Spezialpreis (inklusive Porto und Verpackung) über den Cameo Verlag (ca-



meo-verlag.ch) mit dem Gutschein-Code «Bärnerbär» bestellen.

«BrainRewire – Wie du dein Unterbewusstsein neu programmierst» Momanda, 200 Seiten, ISBN 978-3-95628-034-4, CHF 27.50 (Spezialpreis 23.– CHF).

«Gib deiner Angst keine Macht – Wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst» Allegria, 304 Seiten, ISBN 978-3-7934-2430-7, CHF 23.90 (Spezialpreis 20.50 CHF).

Büchervorstellung mit Gabriel Palacios: Samstag, 29. August 2020, 20 Uhr, Buchhandlung Stauffacher, Neugasse 25-37, 3011 Bern, Tickets: +41 31 313 63 63, info@stauffacher.ch



Die Stärkung der eigenen Ressourcen ist für Gabriel Palacios das A und O.