

Institut für Coaching und Medizinische Hypnose – Dr. med. univ. Nidal Moughrabi



„Mich fasziniert, dass es neben dem Wach- und Schlafzustand noch einen dritten Bewusstseinszustand gibt, mit dem wir in der Hypnose arbeiten, ein durchaus aktiver Trance-Zustand, der dieses Werkzeug so potent macht“, erzählt Dr. Nidal Moughrabi. Der Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin bietet in seiner Privatpraxis Medizinische Hypnose als Schmerztherapie, aber auch zur Raucherentwöhnung und beim Gewichtscoaching an.

„Hypnose ist eine Fokussierung der Aufmerksamkeit und führt in einen bewussten sehr entspannten Trance-Zustand, in dem man besonders empfänglich für therapeutische Suggestionen ist“, erklärt der Arzt und Hypnocoach. Sollte es Menschen schwerfallen, sich auf die Trance einzulassen, hilft auch fallweise die eine oder andere Akupunkturnadel oder eine Atemübung.

Ein wesentlicher Schwerpunkt ist für Dr. Moughrabi die Behandlung von Schmerzerkrankungen. „Manchmal ist der Zusammenhang klar, zum Beispiel wenn Migräne immer bei Stress entsteht, in anderen Fällen kommt sie scheinbar aus heiterem Himmel. Hier hilft die Hypnose, die Ursache für den Schmerz zu finden und dort bei der Therapie anzusetzen.“

Die entspannende Wirkung der Hypnose hilft bei Schmerz, der durch Anspannung und Verkrampfung entsteht. Auf der Bilderbene kann die Beschreibung der Art des Schmerzes für die Bearbeitung hilfreich sein: „Wenn der Schmerz brennt wie Feuer, kann man das Feuer in der Hypnotrance löschen. Manchmal zeigt sich die Wirkung spontan, manchmal erst allmählich. Die Selbstheilung passiert im Tempo des jeweiligen Menschen.“

Falls sich Symptome scheinbar nicht bessern, ist auch ein tieferer Trance-Zustand möglich. „Fallweise gibt es so etwas wie einen unbewussten Krankheitsgewinn, der es erschwert, die Symptome tatsächlich loszulassen“, kennt Dr. Nidal Moughrabi auch die Tricks des Unbewussten. Schmerzerkrankungen und Allergien sieht er als symptomatisch für unsere Zeit an. „Der Druck auf die Menschen wird immer größer und sie sind oft von ihren Wurzeln abgeschnitten, haben immer weniger Bezug zur Natur und zu ihrem Körper.“

Den Körper wieder spüren zu lernen, das ist auch wesentlich im Gewichtscoaching mit Hypnoseunterstützung. „Die Menschen merken oft nicht, wenn sie satt sind“, stellt Dr. Moughrabi fest. Trance-Reisen helfen dabei, ein neues Körpergefühl zu entwickeln, sich zum Beispiel leichter zu fühlen und damit auch Ballast in Form von überflüssigen Kilos abzuwerfen. Selbsthypnoseübungen unterstützen den Therapieerfolg und Dr. Nidal Moughrabi setzt auf die Eigenverantwortung und Motivation seiner Patienten und Patientinnen: „Schon drei mal drei Minuten täglich machen einen Unterschied, gut wären 15 bis 30 Minuten einmal pro Tag, je nach Ziel und Problem.“

In der Raucherentwöhnung setzt der Mediziner auf eine Mischung aus Hypnose, Verhaltenstherapie und manchmal auch Nikotinersatz. Dafür reichen drei Einzelsitzungen oder vier Gruppensitzungen oder ein Zwei-Tages-Seminar. „Die Entdeckung, warum man raucht, ist ein wesentlicher Knackpunkt“, sagt der Arzt. „Was gibt mir das Rauchen? Was fehlt mir im Leben? Manchmal stecken Kindheitsgeschichten dahinter. Es ist wie Zwiebelschalen, wenn wir im Gespräch und in der Trance bis zum Kern vordringen.“ Die Hypnose kann unterstützen, diese Themen auf der Bilderebene zu bearbeiten und zu lösen, ist aber kein Ersatz für eine Psychotherapie.

Mit Hypnocoaching, einer Mischung aus Hypnose und Coaching, unterstützt Dr. Moughrabi außerdem Führungskräfte und Unternehmen in der Burn-out-Prävention. In Einzelsitzungen und Seminaren gibt er Methoden wie Selbsthypnose und Meditationen weiter, die helfen, in stressigen Zeiten in der Mitte zu bleiben. „Ich sehe mich als eine Art Bergführer. Ich kann niemand tragen, aber verschiedene Wege zeigen und auf den Gipfel begleiten.“

INSTITUT FÜR COACHING UND
MEDIZINISCHE HYPNOSE

Lazarettgasse 16-18
A-1090 Wien

DR. MED. UNIV.
NIDAL MOUGHRABI

Telefon 00 43 (0) 1 / 4 01 11-0
Mobil 00 43 (0) 6 80 / 1 26 67 99

www.i-c-h.at