

Mit mentaler Stärke gegen Stress und Ängste

COACHING, TRAINING UND HYPNOSE: UDO GAST WIDMET SICH MENSCHEN IN SCHWIERIGEN LEBENSSITUATIONEN UND GIBT SEINE LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG ALS TRAINER UND REDNER WEITER



Es ist die große Leidenschaft für die Begleitung von Menschen, die Udo Gast in allem, was er tut, antreibt. Vielen Lüneburgern ist sein Name auch aus seinem früheren Tätigkeitsfeld ein Begriff: 1993 gründete er das Unternehmen Gast-Automaten. „Die Firma ist seitdem für hervorragenden Service rund um Lebensmittel, Getränke und vieles mehr bekannt, die in Automaten erhältlich sind.“ Den operativen Part habe er mittlerweile in jüngere Hände gelegt, so Gast. Dennoch lässt ihn dieser Lebensabschnitt noch nicht gänzlich los, weiterhin ist er im ehrenamtlichen Vorstand des Bundesverbandes der Deut-

schen Vending-Automatenwirtschaft tätig und verantwortet die Bereiche Aus- und Weiterbildung und Public Relations. Parallel begann er sich neu zu orientieren und widmet sich heute in seinen großzügigen Räumlichkeiten in der Walter-Bötcher-Straße 13 vor allem zwei Tätigkeitsfeldern: Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu beraten und zu unterstützen und sein Wissen und seine langjährige Erfahrung als Trainer und Redner zu vermitteln. „Die Begeisterung dafür entdeckte ich schon vor mehr als 30 Jahren während meiner Tätigkeit als Rettungssanitäter und Krankenpfleger mit Schwerpunkt Intensivmedizin“, erinnert

sich Udo Gast. Nach einem sozialwissenschaftlichen Studium und über 20-jähriger verantwortlicher Selbstständigkeit hat er heute die Möglichkeit, auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückzugreifen, um seine Klienten bei ihrem persönlichen Wachstum zu unterstützen.

Mit den Themenschwerpunkten Coaching, Training und Hypnose hat er sich in Lüneburg und Umgebung inzwischen einen Namen gemacht. Wer ihn aufsucht, erkennt, dass es hier professionell und sachlich zugeht, und genau darauf legt er großen Wert. „In den letzten beiden Jahren habe ich rund 14 Aus- und Fortbildungen zu meinen Themen-

bereichen absolviert; dabei war es mir immer wichtig, aus dem Erfahrungsschatz der wirklich großen Experten zu schöpfen“, betont er. „Doch Wissen allein reicht nicht. Ich denke, das wichtigste Werkzeug ist zudem der Aufbau von Vertrauen, Authentizität und Glaubwürdigkeit.“ Vor allem im Bereich der Hypnose sei dies von enormer Bedeutung, hat er im Laufe seiner Tätigkeit festgestellt. „Leider taucht bei dem Begriff Hypnose in vielen Köpfen das Bild vom willenlosen Opfer eines Show-Hypnotiseurs auf“, kennt er die Vorurteile zu diesem Thema. Doch habe dies mit der Hypnosetechnik im Coaching oder in der Therapie nur wenig zu tun. Es sei schon sehr beeindruckend, welche positiven Veränderungen durch Hypnose möglich seien. Zu den klassischen Behandlungsgebieten zählt unter anderem die Raucherentwöhnung – eines, auf dem Udo Gast bei seinen Klienten mit der Hypnose sehr gute Ergebnisse erzielt. Ihm geht es darum, während der Behandlung tief verwurzelte so genannte Glaubenssätze zu verändern. Die meisten Menschen wissen natürlich, dass Rauchen ungesund ist, doch scheitert es an der konsequenten Umsetzung dieses Wissens. „Man muss die Ursachen erkennen“, beleuchtet er die Wirkungsweise. Gleiches gelte für die Hypnosetherapien, um den Klienten zu seinem persönlichen Wunschgewicht zu führen. „Auch hier geht es oft darum, wie schon in der Kindheit mit den Themen Belohnung oder Trost durch Essen umgegangen wurde“, beleuchtet er die Gründe für Übergewicht, die oft weit in der Vergangenheit liegen. Ängste und Phobien, Stress und Schmerzen sind

ÜBERGEWICHT, RAUCHERENTWÖHNUNG, ÄNGSTE, PHOBIEN, STRESS UND SCHMERZEN SIND NUR EINIGE BEREICHE, DEREN AUSLÖSER UDO GAST MIT HYPNOSE BEHANDELT.

weitere Bereiche, bei denen Udo Gast vor allem die auflösende Hypnose als gute Möglichkeit schätzt, schnell die Ursache von Störungen greifbar zu machen.

Wingwave® ist ebenfalls eine Therapieform, die Udo Gast anbietet. „Wörtlich benennt diese Bezeichnung die Gehirnwellen, gemeint ist aber der Geistesblitz oder die geniale Idee“, erklärt er den Begriff. Das sei eine wissenschaftlich untersuchte, sehr effektive Methode, die vor allem im Leistungs- und Emotionscoaching zum Einsatz komme



und zu einer spürbaren Verbesserung von mentaler Fitness, Kreativität, Abbau von stressenden Emotionen und Stabilisierung von Konfliktverhalten führe, so der Coach und Trainer. „Mit der wingwave® Intervention erzeugen wir ‚wache REM-Phasen‘. Dabei führt der Coach mit gezielten schnellen Handbewegungen den Blick des Klienten in horizontaler Richtung zur rechten und linken Seite und führt damit die sogenannte bilaterale Hemisphären-Stimulierung durch.“

Für drei Kategorien bietet sich Wingwave® besonders an: zur Bearbeitung von Leistungsstress, zur Aktivierung der eigenen Ressourcen und zum Auffinden und zur Behandlung einschränkender eigener Glaubenssätze. Viele Beispiele für erfolgreiches Coaching belegen die Effektivität seiner Methoden. „Ich konnte einem Branchenkollegen helfen, nach einer sehr bedrückenden Zeit der Resignation wieder in verantwortlicher Position Fuß zu fassen; oder der junge Mediziner, der dank eines Bewerbercoachings seine Startposition in

einer renommierten Klinik gefunden hat; oder auch die Klientin, die nach einer ‚Liebeskummerhypnose‘ ihren Traumpartner fand.“

Als Gast-Redner gibt Udo Gast sein umfangreiches Wissen zudem in Vorträgen weiter – eine Tätigkeit, die ihm viel Freude bereitet. Für die Zukunft hat er Online-Videokurse und ein Buch mit dem Arbeitstitel „Ideenverrückt sind (S)ie alle – Vom Gedanken zum Erfolg“ auf seiner To-Do-Liste. Alles unter dem Motto: Das Leben ist erst richtig spannend durch Veränderung. (cb)

GAST-REDNER

Udo Gast
Walter-Bötcher-Str. 13
21337 Lüneburg
Tel.: (04131) 4004348
www.gast-redner.de

UDO  **GAST**
COACHING • TRAINING • HYPNOTHERAPIE