

Titel: Besser schlafen mit Selbsthypnose
Autor: Heinz-Wilhelm Gößling
Verlag: Carl-Auer Verlag Heidelberg, 2015
Umfang: 203 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-941965-83-6
Preis: 24,95 €

Rezensentin: Elizabeth Kandziora, Hannover
© Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

Heinz-Wilhelm Gößling beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Theorie und Praxis von Schlafstörungen. Aus diesem reichen Fundus an Erfahrungen entstand zunächst 2013 sein Buch „Hypnose für Aufgeweckte“, das sowohl den aktuellen Forschungsstand als auch hilfreiche Empfehlungen für die ungewollt „Aufgeweckten“ zusammenfügte. Jetzt hat der Autor ein „Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte“ entwickelt, mit dem er einen besseren und erholsameren Schlaf anregen möchte.

Häufig, so Gößling, tun viele Menschen intuitiv das Richtige, um besser schlafen zu können. Seine Anleitung zur Selbsthypnose dient der Förderung bereits vorhandener Selbstheilungskräfte, von deren Existenz in uns er als Hypnotherapeut grundlegend überzeugt ist.

Begleitet von seiner Homepage (www.besserschlafenmitselbsthypnose.de) möchte Gößlings neues Buch dazu beitragen, dass temporäre Schlafprobleme sich nicht zu Schlafstörungen entwickeln. Für bereits an Schlafstörungen Leidende können seine Übungen in Absprache mit den behandelnden Ärzten/ Psychotherapeutinnen unterstützend hinzugezogen werden.

Damit die LeserInnen ihr eigenes Schlafverhalten einordnen können, enthalten die einzelnen Kapitel Checklisten. Ausgefüllt und nachgelesen erlauben die dort zu finden Kategorien einen frischen neuen Blick auf eigene Grübelgedanken und erklären, wie der eigene Biorhythmus erholsameren Schlaf beeinflussen kann, welche Energieräuber ihr heimliches Unwesen treiben und wie die Aktiv-Wach-Hypnose traumhaften Schlaf unterstützen kann. In den fünf Kapiteln werden leicht verständlich vielseitig anwendbare Werkzeuge und Anleitungen vorgestellt. Sie verhelfen dazu, u.a. Phänomene innerer Unruhe (Hyperarousal) zu erkennen und besser zu verstehen als auch bewusst den Fokus auf andere nützliche Perspektiven zu lenken. Alle Übungen sind gut erläutert, einfach durchzuführen und stärken - so ein erklärtes Ziel des Autors- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Jede Übung in diesem Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte trägt ihren Teil als dazu bei, frisch und ausgeschlafen den neuen Tag zu beginnen.

Unterstützend können interessierte LeserInnen vom Autor selbst gesprochene Audio-Trancen über die Homepage abrufen. Zzzzzz.....

Hannover, den 26.11.2015