

Besser schlafen mit Selbsthypnose

Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte



Heinz-Wilhelm Gößling
Besser schlafen mit Selbsthypnose
Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte
Mit einem Vorwort von Björn Rasch
143 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0084-3

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über das Buch



Heinz-Wilhelm Gößling
Besser schlafen mit Selbsthypnose
Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte
Mit einem Vorwort von Björn Rasch
143 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0084-3

Besser schlafen in fünf Wochen? Wie soll das gehen, wenn man schon seit Monaten keine Nacht mehr durchgeschlafen hat?! Sicher ist: Mit ein paar Schlaftipps alleine ist es nicht getan.

Der Psychiater, Coach und Mentaltrainer Dr. Heinz-Wilhelm Gößling stellt in diesem Buch ein verständlich und unterhaltsam geschriebenes Übungsprogramm vor. Es vermittelt ein tieferes Verständnis dafür, wie unsere innere Tag-Nacht-Uhr funktioniert und welche psychologischen Hintergründe einen guten Schlaf ausmachen. Herzstück des Programms sind Anleitungen zu verschiedenen Formen von wissenschaftlich bewährter, schnell erlernbarer Selbsthypnose.

Die fünf Wochenetappen des Programms sind aufeinander abgestimmt und greifen die wichtigsten Aspekte von Schlafstörungen auf: In der ersten Woche lernen Sie, wie Sie kreisende Gedanken abschalten, die Sie am (Wieder-)Einschlafen hindern. Auf welche Weise Sie Ihren natürlichen Biorhythmus für einen erholsamen Schlaf nutzen können, wird in der zweiten Woche erläutert. Woche drei widmet sich dem „inneren Konto“ und der Frage, wie Sie es ins Plus bringen, um abends unbeschwert ins Bett zu gehen. Die vierte Woche zeigt drei verschiedene Imaginationen zur Verbesserung des Tiefschlafs, und in der fünften Woche lernen Sie eine Methode, mit der Sie schon tagsüber den Kopf frei bekommen, um nachts traumhaft schlafen zu können. Probieren Sie es aus!

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

EX. **Besser schlafen mit Selbsthypnose** ISBN 978-3-8497-0084-3
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50

EX. ISBN 978-3- Preise zzgl. Versandkosten

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

www.carl-auer.de
Fax: +49-(0) 62 21-64 38 22 • info@carl-auer.de

Über den Autor



Heinz-Wilhelm Gößling, Dr. med., Studium der Medizin; Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie; Leitender Oberarzt an der Psychiatrie Hannover-Langenhagen des Klinikums Region Hannover; seit 2007 eigene Praxis für Coaching, Mentaltraining und Hypnose.

Weitere Titel:



Tobias Conrad/Carola Timmel
Ängsten gelassen begegnen
Achtsamkeitsmeditationen für Kraft, Mut und Zuversicht
140 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-864-9



Tobias Conrad
Gelassen fliegen
Selbsttherapie bei Flugangst
174 Seiten, Kt, 2011
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-792-5

Leseprobe

Einführung: Wem dieses Programm hilft und wie es funktioniert

In diesem Buch wird ein wissenschaftlich basiertes Übungsprogramm beschrieben, welches dazu dient, den Nachtschlaf zu verbessern. Das Programm gliedert sich in fünf wöchentliche Schritte. Es kann somit als ein aufeinander abgestimmtes, fortlaufendes Fünf-Wochen-Programm angewandt werden. Ebenso ist es möglich, sich je nach persönlichen Vorlieben zunächst nur einem Wochenthema zu widmen und die darin enthaltenen Übungen für sich auszuprobieren. Nach dem eigenen Bedarf können dann weitere Wochenthemen hinzugenommen werden.

Das Programm basiert auf dem derzeitigen Stand der schlafmedizinischen Forschung. Insbesondere die Rhythmik unserer inneren Uhr hat einen großen Einfluss darauf, wie gut bzw. wie schlecht wir schlafen. Die Rhythmen der inneren Uhr werden in der Wissenschaft auch als chronobiologische Rhythmen bezeichnet.

Zu vielen Übungen, die in diesem Buch vorgeschlagen werden, finden Sie Anleitungen in Form von Audiotexten. In diesen Anleitungen kommen Methoden zur Anwendung, welche mittlerweile fester Bestandteil der modernen, wissenschaftlich begründeten Hypnotherapie sind. Die Texte sind an ihrer kursiven Schrift zu erkennen und so formuliert, dass sie sich zum Hervorrufen einer Selbsthypnose einsetzen lassen.

Denjenigen, die über ein Smartphone bzw. einen Computer mit Audioaufnahmeprogramm verfügen, empfehle ich, die Anleitungen als Sprachmemo aufzusprechen. Anschließend können die Audioaufnahmen je nach Belieben angehört und zum selbsthypnotisch wirksamen Training angewandt werden. Alternativ sind die Audiotexte im Internet über www.besserschlafenmitselbsthypnose.de als Audiodateien im MP3-Format zum Herunterladen erhältlich.

Dieses Buch ist kein Ratgeber im herkömmlichen Sinn, d. h., Sie finden hier keine Ansammlung von Tipps, die ohnehin schon bekannt sind aus den vielen Ratgebern, die es zum Thema »Schlaf« gibt. Was Sie in diesem Buch erwartet, ist ein tiefer gehendes Verständnis dafür, wie unsere innere Uhr tickt und welche psychologischen, also seelischen Hintergründe

einen guten Schlaf ausmachen. Und es werden Ihnen mentale Werkzeuge an die Hand gegeben, mit deren Hilfe Sie Ihren Schlaf verbessern können.

Das in diesem Buch beschriebene Programm stellt keine Therapie dar. Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe an und ersetzt keine ärztliche bzw. psychotherapeutische Behandlung, wenn diese aufgrund des Schweregrads Ihrer Schlafprobleme nötig sein sollte. Falls Sie unter Schlafstörungen leiden, die einer medizinischen Behandlung bedürfen oder im Rahmen einer psychischen Erkrankung (wie z. B. einer Depression) oder einer körperlichen Erkrankung (wie z. B. Restless-legs-Syndrom) bestehen, kann dieses Programm für Sie eine ergänzende Unterstützungsmaßnahme sein. Fragen Sie in jedem Fall Ihren behandelnden Arzt bzw. Therapeuten, ob dieses Programm passend für Sie ist.

Hätten Sie gedacht, dass ...?

- ... in Deutschland ein Drittel aller Menschen, die ihren Hausarzt aufsuchen, über Schlafstörungen klagen?
- ... der statistische Durchschnittsschlaf eines Erwachsenen in Deutschland um 23.04 Uhr beginnt und um 6.16 Uhr endet?
- ... die innere Uhr des Menschen jeden Tag neu auf den Tag-Nacht-Rhythmus eingestellt werden muss, um nicht aus dem Takt zu geraten?
- ... Jugendliche in Südkorea nachts im Durchschnitt nur fünf Stunden und 46 Minuten schlafen, während Jugendliche in Deutschland es auf durchschnittlich sieben Stunden und 27 Minuten Nachtschlaf bringen?
- ... dass das seelische Befinden mindestens genauso viel Einfluss auf die Erholbarkeit unseres Schlafes hat wie körperliche bzw. biologische Faktoren?
- ... Hypnose zu den ältesten und effektivsten Heilmethoden der Medizin gehört?
- ... der amerikanische Psychiater Milton Erickson der Heilhypnose weltweit zu einer Renaissance in der Medizin verholfen hat und Namensgeber der größten deutschen Fachgesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie ist?
- ... Selbsthypnose leicht erlernbar ist und als die derzeit beste psychologische Methode gilt, um den Nachtschlaf zu verbessern?