

Heinz-Wilhelm Gößling

Besser schlafen mit  
Selbsthypnose  
Das Fünf-Wochen-  
Programm für Aufgeweckte

2015

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2015  
ISBN 978-3-8497-0084-3  
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## **Woche 3: Unbeschwert ins Bett – Wie Sie Ihr »inneres Konto« ins Plus bringen**

Die bildhafte Vorstellung eines »inneren Kontos« ist den Arbeiten des angesehenen Psychiaters und Psychoanalytikers Stavros Mentzos entlehnt. Er benutzte die Metapher »innerseelischer Bankkonten«, um zu veranschaulichen, wie im Gefühlshaushalt des Menschen die Selbstwertregulation funktioniert. Mit dem Bild des »inneren Kontos« ist keinesfalls die finanzielle Ausstattung von Menschen gemeint, auch wenn diese zur Selbstwertstärkung beitragen kann.

Das »innere Konto« versinnbildlicht einerseits die emotionalen »Guthaben«, »Sicherheiten«, »Überschüsse«, andererseits die emotionalen »Kosten«, »Verluste«, »Abzüge« in unserem Gefühlshaushalt. Stavros Mentzos wendete dieses Bild bei der Therapie von Patienten an, die unter Selbstwertproblemen litten. In diesem Buch wird sein Modell in abgewandelter, vor allem auch in wesentlich vereinfachter Form verwendet.

Eine Benutzung dieser vereinfachten Form setzt voraus, dass die Selbstwertregulation weitgehend stabil ist. Im Rahmen bestimmter psychischer Störungen, z. B. bei depressiven Verstimmungen, ist das nicht der Fall. Insbesondere Menschen, die sich gerade in einer depressiven Phase befinden, werten sich selbst ab und neigen dazu, sich selbst für alles die Schuld zu geben. Bei einer solchermaßen beeinträchtigten Regulation von Selbstwertgefühlen sollten die Übungen in Woche 3 nicht ohne professionelle Unterstützung angewandt werden.

## Was Schlafprobleme mit dem »inneren Konto« zu tun haben

Schlafprobleme haben häufig mit einem unausgeglichene Gefühlshaushalt zu tun. Tagsüber stauen sich Negativgefühle an, während Positiverlebnisse zu kurz kommen. Abends im Bett meldet sich dann das Minus auf unserem inneren Konto und lässt uns nicht gut schlafen. Sobald wir uns hingelegt haben, fangen im Kopf Negativgedanken an zu rotieren.

Wir machen uns Sorgen oder Vorwürfe, spüren Unzufriedenheit und Ärger oder sehen dem nächsten Tag mit Bangen entgegen. Die emotionalen Minuspunkte des Tages haben wir mit ins Bett genommen, während die Pluspunkte durch das viele Minus untergegangen sind. Dadurch fehlt uns die innere Ausgeglichenheit, die notwendig ist, um gelassen einzuschlafen.

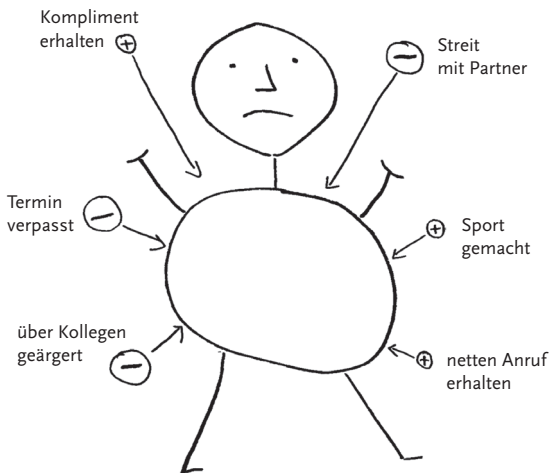


Abb. 6: »Inneres Konto im Minus«

*Das innere Konto gerät ins »Minus«, wenn die emotionale Energie von freudigen Erlebnissen nicht ausreicht, die energieraubende Wirkung von unangenehmen, emotional belastenden Erlebnissen auszugleichen. Bei einem unausgeglichene »inneren Haushalt« kommt es häufig zu Schlafproblemen.*

Je mehr unser inneres Konto im Plus ist, umso besser schlafen wir. Ist es im Minus, rumort es in der Nacht. Der erste und wichtigste Schritt, aus dem Minus herauszukommen, ist es, sich klarzumachen, wodurch das Minus entsteht und woher die positiven Energien kommen.

Häufig haben negative Gefühle nur dadurch ein inneres Übergewicht, dass wir persönliche Energiequellen, die uns mit positiver Energie versorgen, tagsüber und vor allem auch abends vor dem Schlafengehen vernachlässigen. Manchmal vergessen wir schlicht und einfach, wer oder was unsere Energiespender sind und wie wir positive Energie für uns gewinnen können.

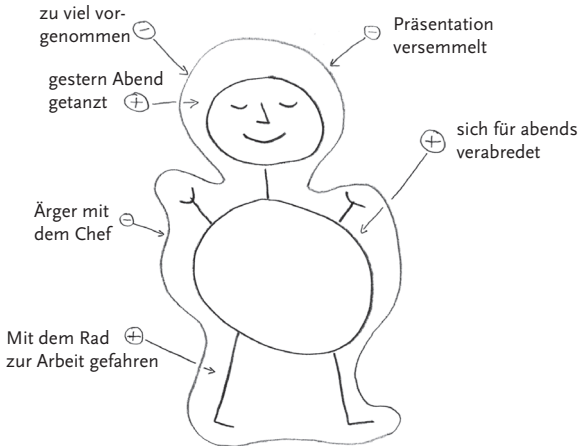


Abb. 7: »Inneres Konto im Plus«

*Wenn wir unsere Energiespender gut kennen und freudigen Erlebnissen mehr Beachtung schenken, prallen unangenehme, emotional belastende Erlebnisse besser von uns ab. Wir fühlen uns wie von einem unsichtbaren Schutzmantel umgeben, der vor zu viel Minus im inneren Haushalt schützt. Dieser Schutz kommt dem Schlaf zugute.*

Es kommt somit darauf an, einerseits die eigenen Energiequellen zu erkennen und diese für sich zu nutzen, andererseits das, was uns ins Minus bringt, also unsere Energieräuber, klarer an-

zuschauen und – wann immer möglich – aus dem Wege zu räumen.

Woche 3 enthält vier Bausteine, die dazu dienen, Ihr inneres Konto wieder in ein Plus zu bringen. Diese vier Bausteine bestehen aus:

- a) Checkliste zum Auffinden von Energiequellen sowie Anleitung für eine Selbsthypnose zur »Verankerung von Energiequellen«
- b) Anleitung für eine Selbsthypnose zur Stärkung bedingungsloser Selbstakzeptanz
- c) Checkliste zum Erkennen von Energieräubern
- d) Checkliste und Anleitung für eine Selbsthypnose zum »Loswerden« von Energieräubern

### **Wie Sie die vier Bausteine in Woche 3 am wirkungsvollsten in die Hand nehmen**

Nehmen Sie sich mindestens eine Woche Zeit, in der Sie die vier Bausteine A, B, C und D Schritt für Schritt in die Hand nehmen. Und nehmen Sie sich bitte nicht zu viel vor für einen Tag. Am besten ist es, **mit Baustein A zu beginnen**. Erstellen Sie eine Checkliste zu Ihren persönlichen Energiequellen. Anschließend nehmen Sie die in Baustein A ebenfalls enthaltene Anleitung zu einer Selbsthypnose zur Hand. Diese Anleitung aus Baustein A dient dazu, Energiequellen tiefer zu verankern und dadurch besser für sich nutzbar zu machen.

Für den **ersten Tag** reicht das. Der Anfang ist gemacht, und danach schlafen Sie eine Nacht darüber. »Sleep on it«, wie der Engländer sagt, um die Zeit – und damit die Klugheit des Unterbewusstseins – für sich arbeiten zu lassen. Denn jeder Baustein braucht seine Zeit, um die positive, »aufbauende« Wirkung, die in ihm steckt, zu entfalten.

Vielleicht fallen Ihnen **am nächsten Tag** noch weitere Energiequellen ein, an die Sie bisher nicht gedacht haben. Oder es gibt noch neue, andere Ideen zum Thema. Notieren Sie sich bitte Ihre Gedanken in der Checkliste. Danach suchen Sie sich diejenige Ihrer Energiequellen aus, die Sie im Moment am meisten anspricht, und verankern diese mit der Anleitung aus Baustein A.

Die Übung **am dritten und am vierten Tag** ist nach dem Sandwich-Prinzip aufgebaut. Sie beginnt jeweils mit einer Selbsthypnose zur Stärkung der Selbstakzeptanz. Diese Form der Selbsthypnose ist in Baustein B beschrieben und stellt sozusagen die Basis, die Unterlage des Sandwichs dar.

Danach spüren Sie Ihre Energieräuber auf. Eine Checkliste in Baustein C hilft Ihnen dabei. Tragen Sie die Energieräuber, die Ihnen gerade einfallen, in die Checkliste ein. Jetzt haben Sie sozusagen die Mitte des Sandwichs erstellt.

Zum Abschluss »legen« Sie eine erneute Selbsthypnose bedingungsloser Selbstakzeptanz »darauf« – die »Sandwich«-Übung am dritten Tag ist damit beendet. Sie können alles beiseitelegen und »ruhen lassen«.

Am **vierten Tag** nehmen Sie den »Sandwich« erneut in die Hand. Beginnen Sie zunächst wieder mit einer Selbsthypnose zur Stärkung der Selbstakzeptanz. Anschließend gehen Sie noch einmal Ihre Checkliste zu den Energieräubern durch. Vielleicht tauchen noch weitere Einfälle auf, die Sie auf der Liste ergänzen und notieren.

Ein Tipp dazu: Schauen Sie noch einmal auf Ihre Checkliste »Meine Grübelgedanken« aus Woche 1. Möglicherweise lassen sich einige Ihrer Grübelgedanken, die Sie sich notiert haben, bestimmten Energieräubern zuordnen.

Schließen Sie die Übung wiederum ab mit einer Selbsthypnose zur Stärkung der Selbstakzeptanz.

Beginnen Sie den **fünften Tag** mit einer Selbsthypnose zur Stärkung bedingungsloser Selbstakzeptanz. Danach schauen Sie

sich die Checkliste zu Ihren Energieräubern an und wählen einen davon aus, den Sie in den nächsten Tagen aktiv abschütteln oder zumindest kleiner werden lassen wollen. Anschließend nehmen Sie die Checkliste »Energieräuber loswerden« aus Baustein D zur Hand, um sich Notizen zu machen.

Schließlich benutzen Sie die Anleitung »Energieräuber loswerden«, um die einzelnen Handlungsschritte zum Loswerden des Energieräubers tiefer im Unterbewusstsein zu verankern.

Überprüfen Sie am **sechsten Tag** die Wirksamkeit Ihrer Übungen vom Vortag. Sagen Sie sich innerlich den Satz: »Ich werde genau das tun, was ich mir vorgestellt habe«, und achten Sie darauf, ob sich spontan – aus dem Bauch heraus –, ein inneres »Ja« oder eher ein »Nein« bzw. »Weiß nicht« meldet.

Machen Sie danach, unabhängig davon, wie Ihre innere Antwort ausfällt, eine Selbsthypnose zur Stärkung bedingungsloser Selbstakzeptanz. Entscheiden Sie anschließend für sich, ob Sie die Übungen vom fünften Tag wiederholen möchten, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, einen Ihrer Energieräuber »loszuwerden«.

Der **siebente Tag** dient der Erholung oder der Abwechslung oder dem, was immer Sie sonst gerne tun.