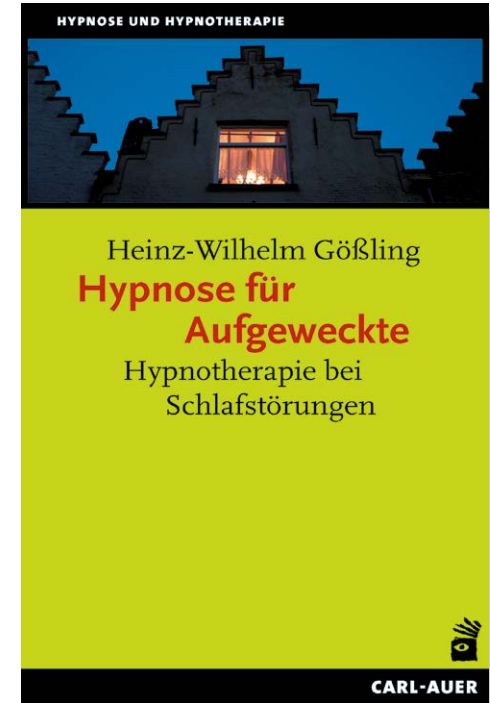


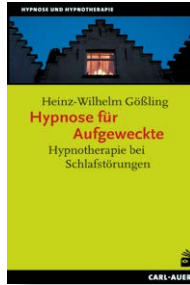
# Hypnose für Aufgeweckte

Hypnotherapie bei Schlafstörungen



Heinz-Wilhelm Gößling  
**Hypnose für Aufgeweckte**  
Hypnotherapie bei Schlafstörungen  
203 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0148-2

## Über das Buch



Heinz-Wilhelm Gößling  
**Hypnose für Aufgeweckte**  
Hypnotherapie bei Schlafstörungen  
203 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0148-2

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Sie können durch Alltagssorgen oder Stress hervorgerufen werden oder im Zuge einer psychischen Störung auftreten; sie können kommen und gehen – oder chronisch werden. Die Zahl der Behandlungsansätze ist groß. Aber wie können Menschen mit Schlafstörungen nachhaltig und effektiv behandelt werden? Der Psychiater und Hypnotherapeut Heinz-Wilhelm Gößling betrachtet Schlafstörungen als Schlüsselsymptom psychischer oder physischer Krankheit, etwa im Zuge einer Depression oder chronischer Schmerzen. Mit seinem innovativen und diagnoseübergreifenden Therapieansatz geht er den Ursachen auf den Grund.

Gößling verbindet Erkenntnisse aus der organischen Schlafmedizin, der Chronobiologie und Sportmedizin mit hypnotherapeutischem Wissen. Sein umfassendes Behandlungskonzept stellt er anhand von Fallbeispielen aus der eigenen Praxis vor. Von einfachen Entspannungstrancen über schlafanstoßende Imaginationen bis hin zu komplexen, tiefer gehenden Trancetechniken werden die wichtigsten Behandlungsmethoden der modernen Hypnotherapie leicht verständlich demonstriert. So zeigt Gößling unter anderem, wie nächtliches Grübeln in Richtung eines kreativen, lösungsgenerierenden Prozesses therapeutisch genutzt werden kann.

Ein Buch mit vielen praktischen Informationen für die Therapie und für einen gesundheitserhaltenden, schlaffreundlichen Lebensstil.

## Ich bestelle:

EX: \_\_\_\_\_ **Hypnose für Aufgeweckte** ISBN 978-3-8497-0148-2  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70

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!

## 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.

[www.dr-hw-goessling.de](http://www.dr-hw-goessling.de)

## Weitere Titel:



188 Seiten, Kt,  
6., überarb. u. erw. Aufl. 2014  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-897-7

## Schlafgeschichten

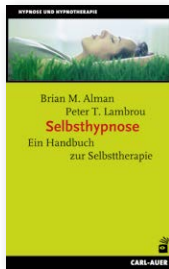
Mit der Hypnotherapie  
besser schlafen



1 CD, 64 min  
€ (D) 19,90/€ (A) 20,10  
ISBN 978-3-89670-537-2



275 Seiten, Kt, 2., korr. Aufl. 2016  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-89670-736-9



377 Seiten, Kt,  
12. Aufl. 2015  
€ (D) 27,95/€ (A) 28,80  
ISBN 978-3-89670-842-7

Aus dem Inhalt:

## 9.3 Wenn dem Schlafzimmer ein Weckreiz innewohnt

Nicht selten offenbart sich unter Hypnose ein bisher im Unterbewussten verbliebener „Weckreiz“ des Schlafzimmers, der dem bewussten Wissen des Patienten noch nicht zugänglich ist. Beispielsweise, wenn es sich um ein gemeinsames Schlafzimmer handelt und der Weckreiz vom Partner bzw. von einem ungelösten Partnerschaftskonflikt ausgeht. Der Insomniepatient steckt dann im Symptom fest und zahlt dieses als Preis für seine Konfliktvermeidungsstrategie.

### Fallbeispiel:

#### Wachbleiben bei einer Konfliktvermeidungsstrategie

*Eva B., 54 Jahre alt, ist schon seit längerer Zeit mit der Situation in ihrer Ehe unzufrieden. Die Zeit abends verbringt ihr Ehemann vor dem Fernseher. Sie selbst findet fernsehen eigentlich langweilig, bleibt aber „ihm zuliebe“ im Wohnzimmer sitzen. Außerdem trinkt ihr Mann ihrer Meinung nach abends zu viel Bier. Im Bett wird Eva B. vom lauten Schnarchen des Ehemannes und anschließenden längeren Atempausen wach gehalten. Vom Schnarchen ist sie genervt, angstvoll verfolgt sie die langen Atempausen dazwischen.*

*Den Rat einer Freundin, für sich einen Schlafplatz in einem anderen Zimmer einzurichten, quittierte sie mit den Worten: „Wenn wir nicht mehr in einem Bett schlafen, ist das der Anfang vom Ende unserer Ehe.“ Sie war blockiert von dem Glaubenssatz: „Entweder ich ertrage das Symptom, oder meine Ehe zerbricht.“ Das Zerbrechen ihrer Ehe aber stellte Eva sich als Katastrophe vor, da sie glaubte, ohne ihren Mann nicht leben zu können. Ohne ihren Mann zu leben wäre schlimmer als die Schlafstörungen.*

*Der Patientin wurde vorgeschlagen, einerseits ihr Problem, andererseits ihre für seine Lösung bereitstehenden inneren Ressourcen unter Hypnose genauer zu betrachten. Angewandt wurde die Technik einer Problem- und Ressourcenexploration mithilfe einer beidseitigen Armkatalepsie. Eine genaue Beschreibung des Vorgehens findet sich in Abschnitt 10.7.*

*Wichtig ist im hier vorliegenden Fall, das Problem nicht als Entweder-oder-Dilemma zu formulieren. In der Trancearbeit wurde es hypnotherapeutisch so formuliert, dass zwar von den situativen Bedingungen der Schlafprobleme gesprochen wurde, aber auch von dem Wunsch der Patientin, „etwas unabhängiger von ihrem Mann zu werden, vielleicht, weil sie tiefer in sich ahnt, dass etwas mehr Unabhängigkeit ihrer Ehe guttäte“.*

*Bei der Exploration der Ressourcenseite zeigte sich, dass Eva B. „eigentlich ein unternehmenslustiger, kontaktfreudiger Mensch“ ist. Die Patientin begann, „etwas mehr“ Unabhängigkeit auszuprobieren. So verabredete sie sich beispielsweise mit Freundinnen, mit denen sie jetzt öfters abends etwas unternahm. Es dauerte etwas länger, aber schließlich wurden auch von ihrem Mann „die Zeichen der Zeit erkannt“.*

*Vor dieser Entwicklung gab es noch einen Übergangsschritt. Der Hypnotherapeut hatte zu einer scheinbar streng verhaltenstherapeutischen Maßnahme gegriffen. Er hatte die Prinzipien der Stimuluskontrolle erläutert und der Patientin aufgetragen, nach zirka 20 Minuten Wachliegen das Schlafzimmer zu verlassen und sich mit irgendetwas halbwegs Angenehmem zu beschäftigen. Wenn sie so müde sei, dass sie den Eindruck habe, sie könne ihre Augen kaum offen halten, „dürfe“ sie sich aufs Sofa legen, um ein wenig zu dösen. Eva B. schlief in den folgenden Nächten mehrmals nach wenigen Minuten auf dem Sofa ein und wachte erst nach mehreren Stunden erholsamen Schlafs wieder auf. Ihr diese Erfahrung zu ermöglichen war genau der hypnotherapeutische Hintergedanke à la Erickson.*

An dieser Stelle bleibt schlussendlich darauf hinzuweisen, dass sich für stärker aversionserregende Ordeals wie z. B. nächtliches Putzen der Wohnung, Kühlschranksauber machen, Autowaschen, Schreibtischschubladenaufräumen – alles Beispiele für postsuggestive Aufträge, die Erickson tatsächlich erteilt haben soll – keine aktuellen Erfolgsberichte in der Behandlung von Schlafstörungen finden. Eine therapeutische Anweisung zu Verhaltensmaßnahmen, welche dem Patienten klar widerstreben, sollte somit allenfalls Einzelfällen vorbehalten bleiben.