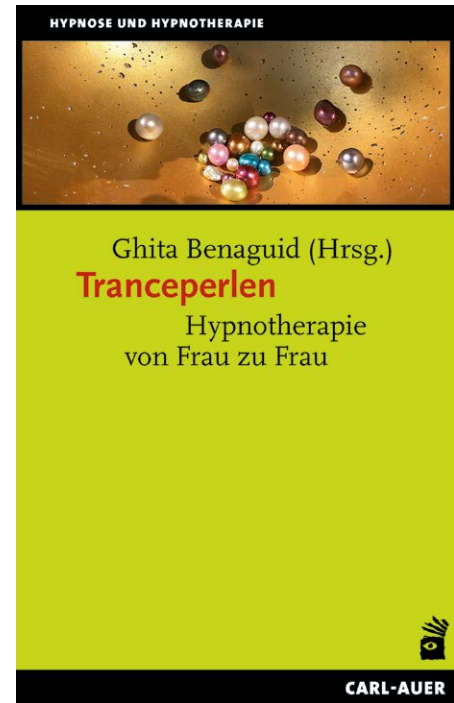
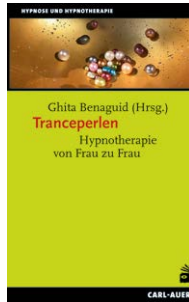


30 Trancen von Frauen für Frauen



Ghita Benaguid (Hrsg.)
Tranceperlen
Hypnotherapie
von Frau zu Frau
213 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0270-0
Auch als **eBook** erhältlich

Über das Buch



Ghita Benaguid (Hrsg.)
Tranceperlen
Hypnotherapie
von Frau zu Frau
213 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0270-0
Auch als **eBook** erhältlich

Brauchen Frauen eine andere Hypnotherapie als Männer? In jedem Fall bringen sie zusätzliche Themen mit in die Sitzung und stellen manche Fragen anders. Es gibt glücklicherweise viele hochkarätige Hypnotherapeutinnen, die sie angemessen begleiten können.

Ghita Benaguid hat für diesen Band mehr als 20 renommierte Kolleginnen um ihre besten Tranceinduktionen und -geschichten für Frauen gebeten. Die Beiträge decken ein breites Spektrum an Themen ab: den Selbstwert steigern, die weibliche Identität stärken, Ambivalenzen bei Entscheidungen nutzbar machen, Beziehungen aufbauen oder sich ablösen, Kinder bekommen, Mutter sein, die Wechseljahre bewältigen. Die Trancetexte dienen zudem als Inspiration, den eigenen hypnotischen Stil weiterzuentwickeln.

Mit Beiträgen von: Ghita Benaguid • Hiltrud Bierbaum-Luttermann • Dagmar Bieselt • Betty Alice Erickson • Ronja Ernsting • Anette Fahle • Elsbeth Freudenfeld • Reinhilde Freund • Martina Gross • Anna Kaiser • Anne M. Lang • Liz Lorenz-Wallacher • Elvira Muffler • Frauke Niehues • Maria Schnell • Kerstin Schnurre • Stefanie Schramm • Rosa Schuber • Cornelia Schweizer • Hanne Seemann • Kathrin Stephan • Dorothea Thomaßen • Claudia Weinspach • Claudia Wilhelm-Gößling.

Ich bestelle:

Ex. _____ **Tranceperlen** ISBN 978-3-8497-0270-0
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

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

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

Über die Herausgeberin

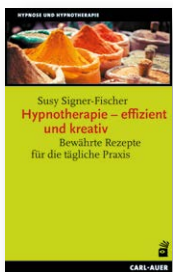


Ghita Benaguid, Dipl.-Psych., studierte bis 1995 Psychologie in Bielefeld; Nach Tätigkeiten in verschiedenen Reha-Kliniken seit 2000 Inhaberin eines Kassensitzes für Verhaltenstherapie in einer Praxisgemeinschaft in Bielefeld; Schwerpunkte: Angst, Trauma, psychogene Stimmstörungen. Seit 2010 leitet sie die M.E.G. Regionalstelle Bielefeld.

Weitere Titel:



Liz Lorenz-Wallacher
Schwangerschaft, Geburt und Hypnose
Hypnoaktive Geburtsvorbereitung
200 Seiten, Kt
2., vollst. überarb. Aufl. 2016
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-668-3
Auch als **eBook** erhältlich



Susy Signer-Fischer
Hypnotherapie – effizient und kreativ
Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis
380 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 49,-/€ (A) 50,40
ISBN 978-3-8497-0269-4
Auch als **eBook** erhältlich



Agnes Kaiser Rekkas
Heiße Jahre – kühle Wonne
Körperliches Wohlbefinden und psychische Stabilität im Klimakterium
8 therapeutische Selbsthypnosen
€ (D) 59,-/€ (A) 59,50
ISBN 978-3-8497-0292-2

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

Leseprobe

Die Weisheit des Flusses

Liz Lorenz-Wallacher

Einführung

Diese Trancegeschichte wurde 1995 von mir geschrieben und ist eine der wichtigsten Geschichten in meinem Seminar »Selbsthypnose und Biofeedback«.

Ein Teil der Trance basiert auf einer alten Sufi-Geschichte, die ich weiterentwickelt und immer wieder für unterschiedliche Thematiken adaptiert habe.

Induktion

Erlauben Sie sich, einen für Sie angenehmen und bequemen Platz im Raum einzunehmen ... Vielleicht möchten Sie lieber sitzen und Ihre Hände bequem auf den Schoß oder die Armlehne Ihres Stuhls (Sessels) legen ...

Vielleicht möchten Sie es auch genießen, behaglich auf dem Boden zu liegen ... sich vielleicht angenehm in eine Decke einhüllen ... Das Wichtigste ist ..., dass Sie es sich so bequem wie möglich machen. Vielleicht spüren Sie an manchen Stellen die Berührung mit der Unterlage deutlicher als an anderen Stellen ..., vielleicht spüren Sie, wie fest Ihre Füße auf dem Boden stehen ... oder ..., falls Sie liegen ..., wie Ihre Fersen und Waden auf dem Boden aufliegen ...

Sie können die Augen offen lassen oder schließen ... das ist völlig gleichgültig ..., denn Sie können mit offenen oder geschlossenen Augen in eine sehr angenehme wohltuende Trance gelangen ..., denn die genau optimale ..., für Sie im Moment stimmige Trancetiefe ... kann jetzt beginnen, sich ganz von allein einzustellen ... Sie können auch einfach abwarten, wann Ihre Augen vielleicht das Bedürfnis haben ..., sich ganz von allein zu schließen ..., einfach weil es behaglicher ist ... und Ihnen erlaubt, die vielleicht jetzt schon beginnende Entspannung noch mehr zu genießen ...

Mag sein, dass ab und an ... das ein oder andere Geräusch zu hören ist ... von draußen auch hier im Raum ..., und Sie können sogar jedes Geräusch nutzen ..., um behaglich und tief ein- und auszuatmen, um noch tiefer ... in einen Trancezustand zu gelangen ... Wenn Sie das Bedürfnis haben ..., Ihre Körperhaltung zu verändern, ... so können Sie das einfach tun ... und wahrscheinlich spüren ..., wie es Ihnen dann noch leichter fällt ..., in diesen heilsamen, wohltuenden, erholsamen Trancezustand zu gelangen ... und dabei ... die genau für Sie passende Trancetiefe zu erleben ..., die der Weisheit Ihres Unbewussten erlaubt ..., diese Tranceerfahrung optimal für Sie zu nutzen ...

Trance

... und vielleicht möchten Sie der Einladung folgen, dieser Geschichte zuzuhören ..., dieser uralten Geschichte von einem geheimnisvollen Fluss ..., der in einem fernen Land ... in einem mächtigen Gebirge entspringt ...

Sie können zuhören oder nicht, denn Ihr Unbewusstes kann zuhören ..., auch dann ..., wenn Ihr wachbewusster Verstand nicht zuhört ..., und das für Sie auswählen und nutzbar machen ..., was besonders hilfreich für Sie ist ...

In diesem mächtigen Gebirge ... so heißt es in den alten Überlieferungen ... stehen direkt nebeneinander ... zwei außergewöhnliche Berge ... Anstatt zweier Gipfel, so erzählt man sich, ... hätten diese beiden Berge zwei große flache Felsschalen gebildet, in denen sie das Wasser des Himmels sammelten ... Und eines Tages ..., nachdem die beiden Seen immer reichlich gefüllt waren ..., hätten die beiden Berge beschlossen ..., diesen Reichtum zu teilen ...

Am Rand der Felsschalen ... öffneten sie jeweils eine kleine Spalte ... und ließen dort immer einen kleinen Teil des Wassers überfließen ...

In zwei kleinen Rinnsalen ... floss das Wasser nun die Felsen hinunter ... und als beide Rinnsale am Fuß der Berge zusammentrafen ..., vereinigten sie sich zu einem kleinen Bach ..., der nun ... dem natürlichen Gefälle folgend ... seinen Weg ins Tal suchte, ... zunächst noch durch Geröll- und Felslandschaften ..., schließlich aber auch durch wunderschöne Bergwälder und Wiesen ... Und wie Bäche so sind ..., sie finden immer ihren Weg ... Sie umfließen Hindernisse mit Leichtigkeit ... und genießen ihre strömende Lebendigkeit ... Eines Morgens schließlich ... sah unser Bach in der glitzernden Morgensonne ... die weite Landschaft am Fuß der Berge vor sich ..., noch nie hatte er diese gesehen ..., und voll Wonne genoss er es ..., dort hineinzuströmen ... und nun ruhiger und gemächlicher fließen zu können ..., sich dabei in schwingenden, lebendigen Kurven zu bewegen ..., denn in der Natur gibt es keine geraden Linien ... Nach einer geraumen Zeit war aus dem Bach ... ein schöner, breiter Fluss geworden ..., der mit Neugier die unterschiedlichsten Landschaften ... entdeckte ... Mal floss er durch Wiesen, Felder ... und vorbei an Hügeln ..., er entdeckte unterschiedliche Tiere und Menschen an seinen Ufern ..., durchquerte auf seinem Weg Dörfer und große Städte ..., deren geschäftiges Treiben er mit Staunen beobachtete ...

Die Menschen liebten es ..., sich mit ihren Booten und Schiffen von ihm tragen zu lassen ..., und der Fluss liebte es ..., dabei seine große Kraft und Beweglichkeit zu spüren.

[...]

Exduktion

Und ich werde nun eine Weile ... nichts sagen ..., sodass Sie die Trance in dieser Zeit einfach noch eine Weile ... ganz für sich genießen können ... (Pause von ca. zwei Minuten)

Und wenn Sie schließlich bereit sind ..., sich wieder zu reorientieren ..., dann können Sie das ... auf die Ihnen vertraute Art und Weise tun ... oder indem Sie einfach langsam ... von zehn rückwärts bis eins zählen ... und bei jeder Zahl rückwärts ... ein klein wenig wacher werden ..., und spätestens, wenn Sie bei eins angekommen sein werden ..., werden Sie wieder ganz hellwach sein von Kopf bis Fuß ... und die Augen öffnen ..., sich ein wenig strecken und dehnen ... und sich dann sehr erholt und erfrischt und hellwach fühlen.