

# Vergangenheitsbewältigung und innere Heilung



Daniel Wilk  
**Ruhe wohnt im Augenblick**  
Vergangenes lassen und leichter weitergehen  
240 Seiten, Kt, 2019  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-8497-0318-9  
Auch als **eBook**

## Über das Buch



Daniel Wilk  
**Ruhe wohnt im Augenblick**  
Vergangenes lassen und leichter weitergehen  
240 Seiten, Kt, 2019  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-8497-0318-9  
Auch als **eBook**

Die Geschichten in diesem Buch helfen, vergangene Erlebnisse auf gute Weise in der eigenen Person zu integrieren. Schädigende Erinnerungen verlieren ihren Einfluss, gesunde Erinnerungen werden bewusster und wirksamer. Mit Hilfe von Metaphern werden in der Trance unbewusste Fähigkeiten angesprochen, und die Bewältigung von früheren Problemen wird in Erinnerung gebracht. Die unbewussten Tendenzen in uns, die unser Leben mehr steuern, als unser Verstand oft wahrhaben möchte, werden in den Geschichten dabei konstruktiv angesprochen. Mit Hilfe der Hypnotherapie wird die bewusste und auch die unbewusste Steuerung des gegenwärtigen Erlebens und Verhaltens gestärkt.

Der Erfolgsautor und erfahrene Hypnotherapeut Daniel Wilk nutzt hier sein ganzes professionelles Wissen aus der Arbeit mit unterschiedlich traumatisierten Klienten wie auch aus der professionellen Aus- und Weiterbildung. Einleitungen vor den jeweiligen Geschichten erläutern deren Aufbau und Ziele.

## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_ **Ruhe wohnt im Augenblick** ISBN 978-3-8497-0318-9  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80

Ex. \_\_\_\_\_ ISBN 978-3-8497-\_\_\_\_\_

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](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über den Autor



**Daniel Wilk**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Hypnotherapeut (M.E.G.) und Gesprächspsychotherapeut (GWG). Psychotherapeutische Tätigkeit an der Schwarzwaldklinik Orthopädie. Vermittelt seit über 30 Jahren Autogenes Training und tiefe Entspannungen und gibt Fortbildungen in Klinischer Hypnose. Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher und Entspannungs-CDs im Carl-Auer Verlag.

## Weitere Titel:



Daniel Wilk  
**Einführung in das Autogene Training**  
125 Seiten, Kt, 2019  
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40  
ISBN 978-3-8497-0304-2  
Auch als **eBook**



Daniel Wilk  
**Aus dem Leben eines Steins**  
Die Liebe für den Lauf der Dinge entdecken  
76 Seiten, Kbr, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0037-9

## Leseprobe

### 2.3 Negative Erlebnisse loslassen und positive Erlebnisse aktiv erinnern

Es gibt Erlebnisse, die einen starken emotionalen Eindruck bei uns hervorrufen. Das kann positiv oder auch negativ sein. Im Falle einer positiven Wirkung würden wir gerne länger daran teilhaben und die starken positiven Gefühle länger erleben. Das gilt vermutlich umso mehr, je weniger positive Erlebnisse wir ansonsten im Alltag haben.

Das dürfte auch einer der Gründe sein, warum man geneigt ist, immer wieder von eigenen »Heldentaten« wie etwa besonders gut bestandenen Prüfungen oder herausragenden sportlichen Leistungen zu erzählen oder auch an einen besonders schönen Urlaub zurückzudenken. Damit rückt man die vergangenen Erlebnisse in die Gegenwart, verleiht ihnen also eine zeitliche Konstanz, die sie eigentlich nicht haben. Sinn der Fortsetzung in die jeweilige Gegenwart ist der Wunsch, sich immer wieder so gut zu fühlen wie damals, als das Ereignis tatsächlich Gegenwart war, oder, wie im anderen Beispiel, weiterhin die Anerkennung und Aufmerksamkeit zu erhalten, die man während der besonderen Leistung bekommen hatte. Abgesehen von guten Gefühlen erreicht man damit eine gesundheitsfördernde Wirkung, denn die guten Gefühle, die bei der Erinnerung entstehen, haben natürlich einen guten Einfluss auf die Stimmung und auch auf den Körper. So vergisst man Schmerzen leichter oder kann besser damit umgehen, lernt aus dem damaligen Beispiel, dass es vielleicht wieder so werden könnte, und vollzieht eher Wege nach, die seinerzeit zu dem guten Erlebnis geführt haben – und zu weiteren derartigen Erfahrungen führen können.

Bei Erlebnissen, die sehr starke negative Gefühle hervorgerufen haben, neigen manche Menschen ebenfalls dazu, sie immer wieder in die Gegenwart zu transportieren, indem sie sich daran erinnern oder davon erzählen. Bei negativen Ereignissen fehlen allerdings nicht nur die konstruktiven Wirkungen der positiven Erfahrungen. Vielmehr schaden sie tatsächlich der Stimmung und der körperlichen Verfassung und hindern den Menschen daran, seine Gegenwart als angenehm und zufrieden zu empfinden.

In beiden Fällen ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass die Ereignisse in der Vergangenheit liegen. Die positiven genauso wie die negativen. Dadurch wird es leichter, bewusst Einfluss auf die Auswahl der Erinnerungen zu nehmen und sich gegen den schädlichen Einfluss negativer Erinnerungen zu wehren.

Die Geschichten fördern deshalb die bewusste und mehr noch die unbewusste Abgrenzung der Gegenwart von der Vergangenheit.

## Stimmen zum Buch

»Dies ist eine wunderbare Schatzkiste für »Zeitreisende«, eine wunderbare Fundgrube für unterschiedlichste Themenstellungen und Bedürfnisse. Sie birgt für die Leser viele berührende Geschichten, hilfreiche Trance-Einladungen, eingebettet in sehr systematische und gut strukturierte theoretische Rahmungen. Die kreativen, vielschichtigen und tiefgehenden Imaginationen, Halt gebenden Erläuterungen und erhellenden Bilder schenken uns reichhaltige Nutzungsmöglichkeiten von Vergangenheiten, Gegenwarten und Zukünften. Eine Bereicherung nicht nur für alle HypnotherapeutenInnen, sondern für alle Menschen, die eine Phantasiereise lustvoll und erfolgreich genießen wollen. Wer sich die entgegen lässt, strafft sich selbst.« *Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg*

»Daniel Wilks neues Buch eignet sich sowohl für Fachleute in beratenden Berufen als auch für Laien: ein wahrer Schatz an heilenden Entspannungs- und Trancegeschichten, nach Themen aufgeteilt und sorgfältig erklärt. Es hat das Potential, verschiedenste Schichten unseres bewussten und unbewussten Seins zu erreichen, verborgene Ressourcen zum Leben zu erwecken, Körperwissen zu integrieren, neue Perspektiven zu eröffnen und somit Veränderung und Lösung zu ermöglichen.«  
*Silvia Zanotta*

»Bemerkenswert, wie Daniel Wilk in diesem Buch unter anderem traumatherapeutische Aspekte scheinbar spielerisch einfließen lässt. Ein Muss für alle Freunde von Metaphern und Trancegeschichten.«

*Sabine Fruth*

»Dieses Buch bietet eine großartige Vielfalt unterschiedlichster Geschichten und Metaphern, deren Ziel es ist, Vergangenes und Gegenwärtiges als Ressource zu nutzen, es sinnvoll zu integrieren oder in seiner negativen Wirkung aufzulösen. Es empfiehlt sich unbedingt für alle Therapeuten mit und ohne Hypnotherapieerfahrung als Inspirationsquelle oder als Geschichtenfundus mit großer Tiefenwirkung. Interessierte Laien können die Geschichten ebenso mit großem Gewinn einfach und direkt für sich selbst anwenden. Das Buch ist getragen von einer zutiefst humanen, die gesamte menschliche und psychische Vielfalt akzeptierenden und wertschätzenden Haltung. Es vertraut auf den Wert jeglicher Erfahrungen, die Menschen machen, und unterstützt deren Fähigkeit diese Erfahrungen bewusst und unbewusst sinnvoll zu integrieren, um dadurch innerlich frei, positiv sinnhaft orientiert und mit sich selbst im Einklang zu sein.«

*Reinhard Weber, Leitender Psychologe der Klinik Höhenried*