

Ghita Benaguid (Hrsg.)

Tranceperlen

Hypnotherapie
von Frau zu Frau

2019

Inhalt

Dank	8
Geleitwort	9
I Einführung	11
Einstimmung	12
<i>Ghita Benaguid</i>	
Zum Vorlesen der Texte	15
<i>Ghita Benaguid</i>	
<i>Atempacing</i>	18
Milton H. Ericksons Hypnotherapie mit Frauen – aus Sicht seiner Tochter	20
<i>Betty Alice Erickson</i>	
II Das Selbst stärken	29
Goldrichtig	30
<i>Ghita Benaguid</i>	
Die Weisheit des Flusses	35
<i>Liz Lorenz-Wallacher</i>	
Der Lebensbogen	41
<i>Hanne Seemann</i>	
»Gut versorgt!« – Der Gang durch die inneren Räume	46
<i>Elvira Muffler</i>	
Die ganz eigene Art	52
<i>Stefanie Schramm</i>	
Gut genug – stark genug – klug genug	58
<i>Claudia Wilhelm-Gößling</i>	
Innehalten: Im Fluss des Lebens	64
<i>Ghita Benaguid</i>	
Die Rudertrance ... zur Insel der Erkenntnis	68
<i>Dorothea Thomaßen</i>	

Endlich zufrieden?!	73
<i>Rosa Schuber</i>	
Worte werden Wirklichkeit – Märchen machen Trance	77
<i>Reinhilde Freund</i>	
»Sie müssen nichts müssen – Sie können nichts falsch machen«	83
<i>Dagmar Bieselt</i>	
III Den inneren weiblichen Anteilen begegnen	87
Das Kleid der Königin anziehen	88
<i>Hanne Seemann</i>	
Ein Sommernachtstraum oder: Von der Kunst, eine Göttin zu sein	93
<i>Kerstin Schnurre</i>	
Die Begegnung mit der inneren Frau	99
<i>Elsbeth Freudenfeld</i>	
Schildkrötenritt – Die weiblichen Wurzeln finden	103
<i>Claudia Weinspach</i>	
Vom Knüllen, Formen und Entfalten	109
<i>Hiltrud Bierbaum-Luttermann</i>	
Die dunkle Seite des Weiblichen – die wilde, ungezähmte Frau ...	113
<i>Elsbeth Freudenfeld</i>	
IV Beziehungen gestalten	117
Ich und Du – und die Sehnsucht nach gelingender Ambivalenz	118
<i>Martina Gross</i>	
Kraftquellen für Mütter	128
<i>Anette Fahle</i>	
Getrennte Wege	134
<i>Maria Schnell</i>	
»Nicht so wie meine Mutter ...« – Trance zur Abgrenzung und Versöhnung mit dem Bild der Mutter	140
<i>Hiltrud Bierbaum-Luttermann</i>	

Dornröschens Erwachen	145
<i>Anna Kaiser</i>	
Single sein – glücklich und zufrieden.....	150
<i>Kathrin Stephan</i>	
V Körperliche Ressourcen aktivieren	155
Vom eigenen Körper gemocht werden	156
<i>Frauke Niehues</i>	
Mein »Gewicht«	162
<i>Anne M. Lang</i>	
Psychosomatik: Menstruations- und andere Beschwerden überwinden	169
<i>Maria Schnell</i>	
Kinderkriegen – Sie wissen, wie es geht!	176
<i>Cornelie Schweizer</i>	
Meine »Wechsel«-Jahre.....	186
<i>Anne M. Lang</i>	
VI Trancen selbst gestalten	195
Die Placebo-Trance.....	196
<i>Dorothea Thomaßen</i>	
Anstelle eines Schlusswortes: Die Perlen sammeln	202
<i>Ghita Benaguid</i>	
Literatur.....	205
Über die Autorinnen	207
Über die Herausgeberin.....	213