

# Liebe Leserin,

ein Buch über die unglaublichen Möglichkeiten der Hypnose war meine Grundidee.

Durch die Erfahrungen in meiner Praxis hatte ich aber das Gefühl, dass ich diesem Buch einen besonderen Schwerpunkt, eine spezielle Blickrichtung geben möchte.

Warum? Weil es hauptsächlich Frauen sind, die zu mir kommen. Und ich stelle immer wieder fest: Wir Frauen ticken auf eine ganz besondere Art und Weise. Wir sind anders als Männer.

Da kann man noch so sehr für die Emanzipation sein, es hat damit wenig zu tun. Häufig füllen wir die Doppelrolle zwischen Beruf und Familie voll aus, uns wird vieles ganz selbstverständlich abverlangt. Und wir sind bereit zu geben, uns zu kümmern, uns zu sorgen und die Verantwortung für sprichwörtlich »alles« zu übernehmen.

Gemeinsam mit den Männern bilden wir die Menschheit, gemeinsam sind wir Partner oder Familie und das ist gut so. Wir brauchen beide Geschlechter, um weiterbestehen und existieren zu können.

Immer wieder gelange ich zu dem Schluss, dass Frauen andere Bedürfnisse haben und eine andere Form der Unterstützung brauchen als Männer. Denn wir unterscheiden uns nicht nur in unserem Körperaufbau und unserem Stoffwechsel, sondern auch in unserem »Kranksein«. Inzwischen gibt es auch in der Schulmedizin die Einsicht, dass eine geschlechtsspezifischere Blickweise zu besseren Er-

folgen führt. So habe ich vom allgemeinen Blick zum speziellen, weiblichen Fokus der Hypnose gewechselt.

Vieles in diesem Buch hat allgemeine Gültigkeit und selbstverständlich können auch Männer in diesem Buch einiges für sich entdecken, aber ich habe mich bewusst den Frauenthemen zugewandt. Denn es gibt immer noch zu wenig Hilfe zur Selbsthilfe, zu wenig Anleitungen für innere Stärke und zu wenig Zuspruch für die Seele.

»Ich bin gut so, wie ich bin!« ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, die man durch und mit Hypnose für sich selbst gewinnen kann. Packen wir es an, hier und jetzt.

## Ein paar Worte zu Beginn

Seit Jahren beobachte ich ein Phänomen: Beim ersten Treffen in der Praxis begegne ich einer Frau, die eine bestimmte Körperhaltung, eine bestimmte Ausstrahlung hat. Sie ist eher gebeugt als aufrecht, die Augen sind gesenkt. Sie wirkt scheu und in sich gekehrt, die Augen ohne Leuchten. Sie machen den Eindruck, als wären sie abgedunkelt und matt, ohne Energie.

Die besondere Art und Weise, wie ich eine Hypnoseseitzung aufbaue, ändert dieses Verhalten meist schon nach der ersten Sitzung. Sie richtet sich auf, geht mit festem Händedruck und einem Funkeln in den Augen nach Hause. Sie hat erfahren, dass sie die Lösung für ihr Problem in ihrer Hand hat. Sie kann selbst etwas für sich tun!

Diese Wandlung ist so wunderbar, dass ich die Möglichkeiten und Chancen, die die ursachenorientierte Hypnose bietet, bekannter und zugänglicher machen möchte.

Die Geschichten meiner Klientinnen werden die Wirkung der Hypnose sichtbar und erlebbar machen. Und da der Mensch, also auch wir Frauen, eine recht einheitliche und übereinstimmende Gefühlswelt hat, wirst Du Dich in vielen Elementen wiedererkennen.

Du wirst erkennen, dass Du mit Deinen Problemen nicht allein auf dieser Welt bist. Viele Frauen leiden genauso wie Du. Und Hypnose

kann diesen Zustand ändern. Alles, was Du brauchst, ist Dein Wille zur Veränderung. Der Rest ist die Arbeit mit Dir selbst, Deinen Vorlieben und Neigungen, Deinen Talenten und Stärken. Aber auch – um ganz ehrlich zu sein – die harte Arbeit an den guten und schlechten Mustern und Gewohnheiten, die man schon ein ganzes Leben mit sich herumschleppt. Doch diese Arbeit erledigst Du nach und nach, hauptsächlich bei Dir im Alltag, ganz selbstständig.

Die ursachenorientierte Hypnose sorgt für tiefe Erkenntnisse darüber, wo Deine Lösung für Dein Problem liegt und wie Du es schaffst, es aufzulösen.

Dieses Buch soll Dir dabei helfen, bestimmte Zusammenhänge zu erkennen, wie wir und unsere Gefühlswelt funktionieren. Du wirst Lösungen für Dich entdecken oder auch den Willen zur Veränderung stärken. Es wird Dich neugierig auf Deine Persönlichkeit machen und vielleicht gehst Du auf Entdeckungsreise in Dein inneres Ich. Vielleicht möchtest Du anschließend sogar Hypnose selbst erlernen, um Dir selbst, Deiner Familie oder anderen zu helfen.

Alles ist möglich.

## Selbsthypnose-Audios



Im Buch findest du ein paar Beispiele der Selbsthypnose, die Dir helfen, mit entsprechenden Situationen zurechtzukommen. Auf meiner Webseite findest du zudem die Audio-Dateien »Ruhe und Gelassenheit«, »Einschlaf-Trance« und »Wechseljahre«, in denen ich Dich in Deiner Hypnose anleite (siehe Empfehlungen S. 153).