

Rezension

## Heinz-Wilhelm Gößling: Besser schlafen mit Selbsthypnose – Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte



Das Buch des Psychiaters Heinz-Wilhelm Gößling aus Hannover will dazu beitragen, dass aus Schlafproblemen, unter denen viele Menschen leiden, keine Schlafstörungen werden. Gößling nennt eine ganze Reihe von Ursachen von Schlafproblemen; Psychopharmaka und Entzugserscheinungen sind allerdings nicht darunter. Nichtsdestotrotz können die von ihm genannten Übungen gemäß seiner Empfehlung in Absprache mit dem behandelnden Arzt als unterstützende Maßnahme hinzugezogen werden, man kann sie aber auch selbstständig praktizieren. Schlafprobleme soll man mit einer Reihe von Maßnahmen angehen, natürlich vernünftiger Ernährung, Verzicht auf aufputschende Getränke, mit diversen Verhaltensänderungen und Maßnahmen zum Stressabbau, auch durch Selbsthypnose. Diese beginnt damit, meditativ die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte innere Vorstellung oder auf eine bestimmte Bewegung lenken, dadurch gehe das Gehirn in einen besonders lernfähigen Zustand über. Das mit neurophysiologischen Ausführungen untermauerte Programm gliedert sich in fünf wöchentliche Schritte (Kreisende Gedanken abschalten / Biorhythmus nutzen / Inneres Konto ins Plus bringen / Mit Selbsthypnose mehr Tiefschlaf finden / Mit Aktiv-Wach-Selbsthypnose am Tag den nächtlichen Traumschlaf verbessern). Interessenten, die Internetzugang haben, können sich über die Internetseite [www.besserschlafenmitselbsthypnose.de](http://www.besserschlafenmitselbsthypnose.de) von Heinz-Wilhelm Gößling teils gratis („Liegestuhl am Strand“), teils gegen gute Bezahlung („Bedingungslose Selbstakzeptanz“ u.v.m.) als MP3-Dateien herunterladen. Ich habe allerdings die Art der Artikulation, bei fast jedem zweiten Wort mit der Stimme hochzugehen, als ausgesprochen nervig empfunden. Beschränkt man sich auf das Buch, tritt das Problem natürlich nicht auf.

Kartonierte, 143 Seiten, ISBN 978-3-8497-0084-3.  
Heidelberg: Carl Auer Verlag 2015. € 17,95

*Peter Lehmann*