

*Impulse
für dein
Leben*

ANKE PRECHT



*Federleichte
Gedanken*

GEGEN DAS

**KOPF-
KARUSSELL**

IN DER NACHT



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36, Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8593-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: ki36, Editorial Design, München und Shutterstock

Illustrationen: Claudia Klein; www.claudiaklein.net

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8593 05_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

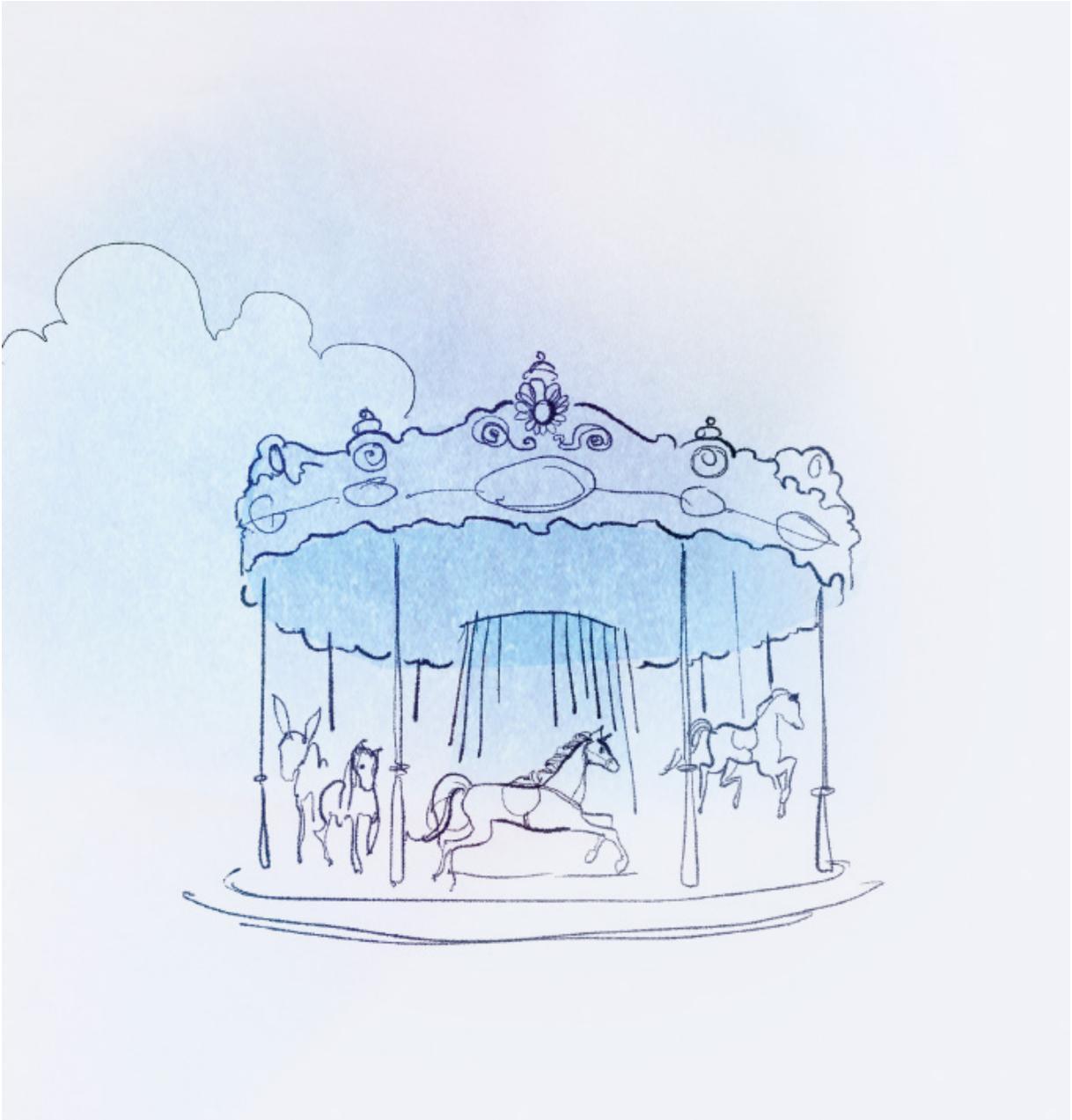
Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

TSCHÜSS, GEDANKENKARUSSELL!



Nichts ist ätzender als ein Gedankenkarussell in der Nacht. Es hält vom Schlafen ab und bringt überhaupt nichts. Kaum etwas wünscht man sich mehr, als dass dieses Karussell endlich stehen bleibt, man einen entspannenden Atemzug tun und friedlich einschlafen kann, tief und fest bis zum nächsten Morgen. Und dann? Erfrischt und erholt aufstehen, mit frohem Mut und frischen Ideen! Weil sich nachts die Dinge im Kopf sortiert haben, Entscheidungen klarer sind und neue Perspektiven entstanden – einfach so, wie durch Zauberhand im erholsamen Schlaf.

Wenn du dir das wünschst, hast du genau das richtige Buch in der Hand! Es ist kein klassischer Ratgeber. Du musst nichts tun. Du findest keine Anleitungen, brauchst nichts zu trainieren und dich nicht anzustrengen. Ganz im Gegenteil. Du findest hier Geschichten und Impulse, die für dich arbeiten.

Wenn du zu viel denkst und grübelst, versuchst du wahrscheinlich schon sehr lange, bestimmte Probleme mithilfe deiner Gedanken zu lösen. Vielleicht suchst du einen Ausweg aus einer verzwickten Situation, oder du brauchst dringend eine Idee für etwas Neues, einen kreativen Einfall – aber nichts taucht auf. Vielleicht möchtest du jemandem helfen, aber du weißt nicht, wie. Die Gedanken führen zu anderen Gedanken, die neue Gedanken auslösen. Und nach einer Weile stehst du wieder am Anfang, und alles dreht sich im Kreis. Das ist schrecklich anstrengend, und es führt zu wenig Brauchbarem, sondern es raubt dir den Schlaf, den du so dringend brauchst. Was also tun?

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die Macht der Worte, die Kraft von Geschichten und Märchen, um innere Bilder zu verändern, Kreativität zu entfachen oder zu erreichen, dass etwas Altes oder Schweres losgelassen werden kann. Die Schamanen fast aller Kulturen arbeiten damit und auch viele Heiler unserer Zeit. Weise erzählen Geschichten und lehren

durch sie. Auch unsere Urgroßeltern wussten um die Magie der Worte und Bilder und haben nicht nur den Kindern Märchen erzählt. Auch unter Erwachsenen wurden Geschichten und Sagen am Feuer geteilt, haben getröstet, bestärkt und inspiriert. Heute nutzen wir beispielsweise in der Hypnose-therapie die Macht der Worte und Vorstellungen und entwickeln immer wieder neue Geschichten, die die Seele erleichtern und stärken, inneren Ballast abladen helfen und heilsame Entwicklungen anstoßen.

Als ich vor fünfundzwanzig Jahren als angehende Psychologin mit meiner Hypnoseausbildung begann, haben mich die Geschichten in Trance stark in ihren Bann gezogen. Ich erinnere mich noch heute an die ein oder andere und ihre tiefe unbewusste Wirkung bei mir. Ein Bild, ein Satz oder ein Wort ist jedes Mal hängen geblieben, tauchte tagelang immer wieder auf, und plötzlich war etwas anders: Eine Sorge war verschwunden, der Kopf frei, das Herz leicht, und etwas, das mich viele Monate beschäftigt hatte, schien plötzlich nicht mehr so wichtig. Oder die Lösung für ein Problem, das mich lange gequält hatte, lag plötzlich auf der Hand. Ich hatte etwas losgelassen, etwas Neues entdeckt, der Horizont war weiter, und manches, was sehr schwer gewesen war, tat ich nun mit einer inneren Leichtigkeit, die ich selbst nicht verstand. Aber sie war da, die Welt heller, ich selbst stärker und gelassener, der Schlaf tiefer und erholsamer. Es tauchten Wege auf, tief aus dem Innern, an die ich bisher überhaupt nicht gedacht hatte, und das ganz ohne Anstrengung.

Genau solche Impulse möchte ich dir mit diesem Buch anbieten: Geschichten, die dich auf bewusster oder unbewusster Ebene inspirieren. Am intensivsten wirken diese Geschichten, wenn du sie direkt vor dem Einschlafen hörst oder liest. Ich möchte dir hier jene vorstellen, die mich in den vielen Jahren meiner Arbeit am tiefsten berührt haben. Ich habe sie häufig erzählt und immer wieder erlebt, wie sie im unbewussten Innern meiner Patienten geradezu

magische Wirkungen entfaltet haben. Einige dieser Geschichten habe ich selbst entwickelt, andere gemeinsam mit meinen Patienten, die mit ihrem Anliegen bei mir waren. Einige haben Kollegen von mir entwickelt oder weitergegeben. Manche Geschichten sind uralt und werden schon seit vielen Jahren immer neu weitergegeben. Ich nutze die Sprache der Hypnose, um sie zu erzählen, und lade dich dazu ein, sie einfach auf dich wirken zu lassen, wenn du sie selbst liest oder dir von jemandem vorlesen lässt. Nun gehören sie dir, und du kannst dieses kostbare Erbe der Menschen für dich nutzen.

Manchmal können sie dazu führen, dass du dich sofort entlastet fühlst und tief und erholsam schläfst. Es ist genauso gut möglich, dass eine Geschichte ihre Wirkung langsam im Innern entfaltet, über einige Tage hinweg, und dass du anfangs noch gar keinen besonderen Effekt spürst. Jeder einzelne Impuls wirkt nicht aufgrund des bewussten Verstandes, der wahrscheinlich schon seit Wochen oder länger ohne Erfolg versucht, das zu lösen, was dich beschäftigt. Die Wirkung entfaltet sich stattdessen auf einer tieferen Ebene, im Unbewussten, das schon immer Möglichkeiten hatte und Lösungen findet, wo der Verstand nicht weiterkommt. Wenn der Verstand einmal Pause macht, kann es sich entfalten.

Du trägst alle Fähigkeiten in dir, um das zu erreichen, was du dir wünschst. Es ist da, es ist nutzbar, und das Lesen dieses Buches wird die Türen in dein Unbewusstes öffnen, sodass es dir helfen kann. Es weiß alles, was du wissen musst. Es ist dein Freund. Es meint es hundertprozentig gut mit dir. Es möchte dir helfen. Lass es also für dich wirken und sei neugierig auf alles, was du in den nächsten Wochen und Monaten erfahren und erleben wirst.

Du trägst alle Fähigkeiten in dir, um das zu erreichen, was du dir wünschst.

Die Geschichten helfen dir, abends loszulassen. Jedes einzelne Kapitel setzt einen etwas anderen Schwerpunkt, und sicher wirst du bemerken, dass dich manche Geschichten besonders intensiv ansprechen werden. Lies sie ruhig an mehreren Abenden hintereinander. Denn das, was dich berührt, übt einen besonderen Zauber auf dich aus und wird besonders viel inneres Potenzial in dir befreien. So kannst du die Nacht wieder zu dem werden lassen, was sie eigentlich ist: die Zeit, in der Körper und Seele sich erholen, das Unbewusste in Ruhe alle Eindrücke verarbeitet, sortiert, Gutes und Hilfreiches bewahrt und Unnützes oder Belastendes aussortiert, in dem die Kraft der Träume deine Kreativität nutzt und zugleich vermehrt und sich innere Bilder für immer verändern. So kannst du in der Nacht Altes loslassen, im Hier und Jetzt ankommen und die Zukunft zu dem machen, was sie ist: ein weiter und schöner Horizont der Lebendigkeit, der auf dich wartet, damit du dann entscheidest, was du tun möchtest, wenn es so weit ist. Du wirst sehen: Das fühlt sich wundervoll an!

Im Buch findest du zudem Impulse, was du konkret tun kannst, um dein Gedankenkarussell zu stoppen. Du kannst sie gemeinsam mit einer Geschichte lesen oder separat nutzen, zum Beispiel, wenn du an einem Abend nicht so viel lesen möchtest.

Weil vieles von dem, was ich hier mit dir teile, nicht nur Teil meiner Arbeit ist, sondern mich auch selbst tief geprägt hat, ist es ein sehr persönliches Buch. Damit es noch leichter zu lesen ist, habe ich es in eine Rahmenhandlung verpackt. Sie erzählt meine Begegnung mit einer sehr weisen und sehr rätselhaften Frau, die mich ein Stück meines Weges