

## 5 Fragen an Ghita Benaguid

„Es gab schon immer Frauen in der Hypnose. Sie wurden nur selten wirklich wahrgenommen. Das hat sich in der MEG und in den anderen Hypnosegesellschaften gründlich geändert. Dieses Buch legt auf seine Art weiter Zeugnis dafür ab ...“  
Aus dem Geleitwort von Alida Iost-Peter, Mitbegründerin der MEG

### ► Wie kamen Sie auf die Idee, spezielle Trancegeschichten nur von Hypnotherapeutinnen zu sammeln und zu veröffentlichen?

30 ressourcenstärkende Tranceperlen von den Urmüttern der deutschen Hypnosezene bis zu den jüngst hinzugekommenen Ausbilderinnen zeigen die aktuelle hypnotherapeutische Vielfalt auf. Die Texte entführen auf leichte, elegante Art zugleich tief berührend in verschiedenste Imaginationswelten. Das Anerkennen und Würdigen spezieller weiblicher Themen schafft Verbundenheit und Sinnlichkeit und einen Raum sich vertrauensvoll zu öffnen. Das Buch ist eine Einladung von Frau zu Frau sich zu trauen mehr in das Vertrauen zu vertrauen für mehr Zutrauen im eigenen Lebenszyklus.

### ► Ist denn die Hypnotherapie von jeher eher weiblich? Wie ist die Entwicklung in den letzten Jahren?

Generell ist die gesamte Psychotherapiezone viel weiblicher geworden. Ein Großteil des Psychotherapieclientels sind Frauen, und auch die Anzahl der Psychotherapeutinnen steigt beständig an.

### ► Bringen Klientinnen aus Ihrer Erfahrung meist andere Themen mit in die Therapie als männliche Klienten? Welche sind das?

Frauen sind oft geübter und ungenierter darin, über ihre Gefühle zu sprechen und haben oft auch in ihrem sprachlichen Ausdruck leichteren Zugang zu emotionalen Kontexten.

Neben der Reduktion der klinischen Symptomatik kommen häufig folgende Themen zur Sprache: Mich selbstbewusst in allen Facetten auf die eigene Art so zu zeigen wie ich bin, in voller Größe und ganz individueller Schönheit, Beziehungen auf allen Ebenen zufrieden und glücklich gestalten, Aussöhnung mit den Veränderungen des eigenen Körpers über die Lebensphase von Menstruation über Schwangerschaft und Geburt bis zu den Wechseljahren.

### ► Wen wünschen Sie sich als Leserin oder Leser für Ihr Buch? Kann das Buch auch von männlichen Therapeuten genutzt werden?

Ein verdichtetes Expertinnenwissen als Geschenk an andere Frauen lädt all die interessierten, psychotherapeutisch Tätigen ein, die in ihrem alltäglichen Arbeitsfeld Lust und Neugier auf Inspiration durch die Vielschichtigkeit der speziellen Hypnosensprache haben. Und ja! Auch Männer fühlen sich von den weiblichen, sinnlichen Seiten des Buches angezogen.

### ► Was dürfen die Leserinnen und Leser von dem Kapitel „Trancen selbst gestalten“ erwarten?

Zwei mutmachende Texte, die einen Zugang zu den eigenen hypnotherapeutischen Ressourcen erleichtern und die einladen, den eigenen Weg beim Kreieren von individuellen Trancen zu begehen.



**Ghita Benaguid**, Dipl.-Psych., Studium der Psychologie in Bielefeld; Nach Tätigkeiten in verschiedenen Reha-Kliniken seit 2000 Inhaberin eines Kassensitzes für Verhaltenstherapie in Praxisgemeinschaft in Bielefeld; Arbeitsschwerpunkte: Angst, Trauma, psychogene Stimmstörungen. Seit 2010 leitet sie die M.E.G. Regionalstelle Bielefeld.

## 30 TRANCEN VON FRAUEN FÜR FRAUEN

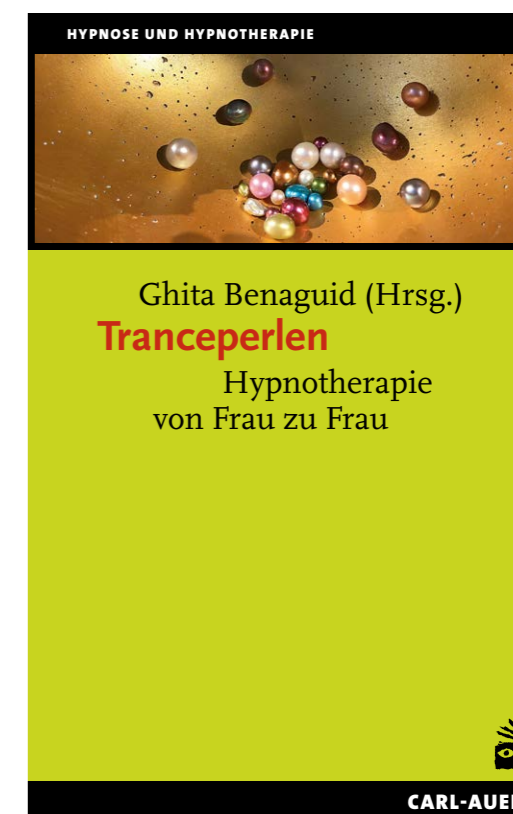
- Hochkarätige Autorinnen aus den beiden großen Fachverbänden MEG und DGH
- Tranceinduktionen zu Themen wie Beziehung, Körper, Selbst
- Inspiration für die eigene Kreativität

**B**rauchen Frauen eine andere Hypnotherapie als Männer? In jedem Fall bringen sie zusätzliche Themen mit in die Sitzung, stellen manche Fragen anders und benötigen spezielle Antworten. Glücklicherweise gibt es inzwischen viele hochkarätige Hypnotherapeutinnen, die sie angemessen begleiten können.

Ghita Benaguid hat für diesen Band 24 renommierte Kolleginnen um ihre 30 besten Tranceinduktionen und -geschichten für Frauen gebeten. Die Beiträge decken ein breites Spektrum an Themen ab: den Selbstwert steigern, die weibliche Identität stärken, Ambivalenzen bei Entscheidungen nutzbar machen, Beziehungen aufbauen oder sich ablösen, Kinder bekommen, Mutter sein oder Wechseljahre. Die Trancetexte dienen auch als Inspiration, den eigenen hypnotischen Stil zu finden und sind Inspiration für die Entwicklung eigener Induktionsgeschichten.

Der Band bietet zusätzlich ein Interview samt Online-Link zum Nachhören mit einer Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin zum Thema Stimme und Sprechen hypnotischer Induktionen. Ein Beitrag von Betty Alice Erickson über ihren Vater Milton Erickson, der Hypnotherapie ursprünglich hauptsächlich mit weiblichen Personen erlernte, rundet das Buch ab.

Mit Beiträgen von: Ghita Benaguid • Hiltrud Bierbaum-Luttermann • Dagmar Bieselt • Betty Alice Erickson • Ronja Ernsting • Anette Fehle • Elsbeth Freudenfeld • Reinhilde Freund • Martina Gross • Anna Kaiser • Anne M. Lang • Liz Lorenz-Wallacher • Elvira Muffler • Frauke Niehues • Maria Schnell • Kerstin Schnurre • Stefanie Schramm • Rosa Schuber • Cornelia Schweizer • Hanne Seemann • Kathrin Stephan • Dorothea Thomaßen • Claudia Weinspach • Claudia Wilhelm-Gößling.



Ghita Benaguid (Hrsg.)  
**Tranceperlen**  
Hypnotherapie von Frau zu Frau  
ca. 213 Seiten, Kt, 2019  
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-8497-0270-0  
auch als **eBook** erhältlich  
erscheint 3/2019

### Zielgruppen

- Psychotherapeuten
- Coachs