

zessen und darum, die Eigenlogik der

und Konfliktklärung. Alles in einer na-

chen.

Horst Lempart 4



## Coach Dich doch selber!

Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten

Ina Hullmann

Schattauer 2017 | 19,99 €

So kann es auch gehen: Erst nach der Hälfte der Lektüre (S. 95)

durchgehen lasse. Die Autorin hat mich da längst verzaubert. An etlichen Seiten meiner Lektüre kleben Marker, damit ich die praktischen Übungen rasch wiederfinde, mit denen mich Ina Hullmann, hypnosystemische Coach und Therapeutin, sofort an die Hand genommen hat. Und die sich wunderbar eignen unsere althergebrachte „Grübel-Software“ auszutricksen.

Hullmann leitet uns in fünf Kapiteln an, „Problem-Trancen“ zu überwinden.

Der Begriff, Anfang der 80er-Jahre von Gunther Schmidt und Steven Gilligan vorgeschlagen, verweist auf die Favoritenrolle unseres Unbewussten an der Entstehung und Verschärfung unserer Konflikte. Bei der Problem-Lösung baut Ina Hullmann ebenso aufs Unbewusste und macht uns „sehr ermutigende, kreative und dabei sehr fundierte und praktisch sofort umsetzbare“ (O-Ton G. Schmidt im Vorwort) Angebote. Am liebsten bin ich dem Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“ gefolgt. Überhaupt: herauszufinden wer meine Heldin ist! Schon dies erwies sich als tief berührender Schritt. Danke, Frau Hullmann!

Regine Rachow 4

stoße ich auf Dendriten, Axonen und all die anderen Mitspieler des üblicherweise so bejubelten Wunderwerks neuronaler Plastizität. Auf diese Erklärungssarie kann ja offenbar niemand mehr in der Beratungsbranche verzichten, doch bei Ina Hullmann kommt sie so kurz und bündig daher, dass ich sie ihr gern