

**NEUE
SERIE**

Glücklich, Erfolgreich, Gesund

Hypnose-therapeut Erhard Freitag

verrät seine Geheimrezepte

So können Sie's schaffen!



Erhard Freitag, Deutschlands berühmtester Hypnose-Therapeut, bietet Menschen mit Schwierigkeiten Hilfe an: Über Tonkassetten gibt er ihnen Signale zur Problembewältigung im Unterbewußtsein.

gingen, weil ich sie bei jeder Gelegenheit anschrie. Michael hatte mir sogar schon seine schlechten Noten in der Schule unterschlagen, weil er sich vor meinen Zornausbrüchen fürchtete.

Vielleicht lag es an seiner ruhigen, liebenswürdigen Art, an seiner geschickten Fragestellung – jedenfalls erzählte ich meinem Unfallgegner viele persönliche Dinge. Daß mir zur Zeit einfach alles zuviel würde, daß ich bei jeder Gelegenheit heulen müßte... Da kramte er in seinem schwarzen Diplomaten-

Streß macht krank“, sagt Erhard Freitag ernst. „Und was viele nicht wissen: Dauer-Streß ist oft die Ursache von lebensbedrohenden Krankheiten, zum Beispiel Krebs. Gerade Frauen sind heutzutage Doppel- und Dreifachbelastungen ausgesetzt: da sind die Kinder, der Haushalt, der Beruf, der Partner mit tausend Wünschen. Die Frauen

für meine beiden Söhne Martin (15) und Oliver (3) allein sorgen. Ich arbeitete den ganzen Tag als Verkäuferin in einem Warenhaus. Es war kurz vor Weihnachten, Kunden über Kunden, die Hitze, die schlechte Luft, die vielen Wünsche und Fragen... Darüber hinaus hatte ich noch meine Ausbildung

Tee in ein kleines Restaurant ein. Da fing ich plötzlich an, mir meinen Kummer von der Seele zu reden. Daß ich gereizt und übernervos war, daß die Kolleginnen im Warenhaus mich schon mieden, weil ich immer aufbrauste, daß die Kinder mir zu Hause aus dem Weg



„Diese Kasette hat mir geholfen!“ strahlt Gerda Hartung glücklich.

Gerda Hartung (31), Geschäftsfrau:

„Nach meiner Scheidung war ich ein Nervenbündel – heute bringt mich nichts mehr aus der Ruhe!“

möchten alles richtig machen und leben deshalb im Dauer-Streß – wie Gerda aus Augsburg, deren Leben durch Dauer-Streß völlig aus den Fugen geraten war. Ihr habe ich mit einigen Sitzungen bei mir im Institut und mit meiner Ton-Kassette ‚Frei von Streß‘ helfen können!“

Gerda (31) lacht, als wir sie in ihrem kleinen Nagelpflege-Studio in Augsburg besuchen. „Wie ich Erhard Freitag kennengelernt habe? Nun, ich bin ihm in die Seite gefahren!“ Fragend schauen wir sie an. „Ja, ich habe ihm eines Tages die Vorfahrt genommen... Ich war so durchgedreht, daß ich seinen Mercedes nicht kommen sah, und dann war's passiert. Das war zu einer Zeit, wo ich einfach verzweifelt war. Ich war gerade geschieden, mußte

als Nagelpflege-Spezialistin begonnen, ich wollte mich selbständig machen, die Prüfung sollte in vier Wochen sein.

Ich hatte diesen Laden hier schon angemietet. Der Umbau lief, ich mußte die Handwerker überwachen, die jeden Tag etwas falsch machten... Tja, und dann hatte ich noch diesen Unfall, weil ich mit meinen Gedanken wieder mal ganz woanders war. Mein Auto, das ich gerade jetzt so dringend brauchte, war kaputt. Ich war auch noch selbst schuld. Zitternd stand ich im Regen und heulte...

Erhardt Freitag war einfach wunderbar in dieser Situation. Er war nur besorgt, daß mir nichts passiert wäre. ‚Das bißchen Blech‘, meinte er, ‚das kriegen wir schon hin. Aber was ist mit Ihnen?‘ Als wir die ganze Sache mit Polizei und Versicherung geklärt hatten, lud er mich zum



Gerda Hartung in ihrem Nagelpflege-Studio. Heute ist Streß für sie ein Fremdwort.



„Einkaufen nervte mich früher furchtbar!“ sagt Gerda. „Heute macht es mir sogar Spaß!“

Koffer, den er bei sich trug, und brachte eine Ton-Kassette zum Vorschein. ‚Sie haben vielleicht schon von mir gehört‘, meinte er.

‚Ich bin Hypnose-Therapeut. Ich habe in letzter Zeit ein ganz spezielles Anti-Streß-Programm für Menschen in Ihrer Situation entwickelt – Ton-Kassetten, auf dem ich dem Unterbewußtsein ganz klare Befehle gebe, die dem Menschen helfen, besser mit den täglichen Belastungen fertigzuwerden. Hören Sie

diese Kassette, so oft Sie können!‘ sagte er mir zum Abschied.

Jeden Morgen, jeden Abend, wann immer ich Zeit hatte, hörte ich nun seine Ton-Kassette, und einige Male fuhr ich in seine Praxis nach München. Seine Suggestionen sind heute tief in mir verwurzelt: ‚Ich fühle tiefe Ruhe und Harmonie in mir‘, hat er mich zu denken gelehrt, wenn viel auf mich einstürmt. ‚Ich ruhe tief in mir selbst. Hier herrscht Friede, Ruhe und Gelassenheit.‘ Meine innere Stimme hilft mir, meine Aufgaben anzunehmen und in Ruhe, ganz gelassen, zu beenden. Ich bleibe in jeder Situation ruhig und entspannt . . .

Er hat mir prima geholfen, den Streß zu besiegen: Alles lief plötzlich wie am Schnürchen, ich war gut gelaunt, meine Kinder wieder glücklich . . . Und der Mann, der mein kaputtes Auto reparierte, ist heute mein Lebensgefährte . . .“ Gerda strahlt. „Mit Erhard Freitags Konzept bin ich immer gelassen und guter Dinge, egal, was auf mich einstürmt. Ich führe mein eigenes Geschäft, mache meinem Freund die Buchhaltung, putze sein Büro, führe unseren Haushalt und versorge die Kinder. Und das alles, ohne überfordert zu sein. Die Anti-Streß-Kassette höre ich übrigens immer noch regelmäßig jeden Abend vor dem Einschlafen!“

In der nächsten

frau aktuell:

Zu mollig!

Erhard Freitag half mir, schlank zu werden . . .

Auch Sie, liebe Leserin, können mit Erhard Freitags Methode den Streß so schnell und problemlos besiegen wie Gerda Hartung in der Geschichte nebenan: „frau aktuell“ verlost 50 seiner Ton-Kassetten mit dem Titel „FREI VON STRESS“. Darauf sind Signale, die in Ihr Unterbewußtsein eindringen und Ihnen helfen, Ihr Problem schnell zu überwinden. Außerdem gibt es drei Anti-Streß-Seminare bei Erhard Freitag in seinem Münchner In-

stitut zu gewinnen! (Kosten für Anreise und Aufenthalt in München müßte die Gewinnerin allerdings selbst tragen.) Wenn Sie eine Kassette oder ein Seminar gewinnen wollen, schicken Sie den nachstehenden Coupon ausgefüllt an „frau aktuell“, Adlerstr. 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kassette für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,80 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Str. 29, 8900 Augsburg.