

Rezension von Johanna Sieberg HP, Dipl. Päd., Wildwuchsberaterin, [www.jotsieberg.de](http://www.jotsieberg.de)  
für [Lachesis e.V.](http://Lachesis.e.V.) Newsletter 2/13

## Rezension:

### Koppe, Angelika:

„Selbstheilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs®“

**Mit Beispielen aus der Praxis** 1. Auflage 2013, 224 Seiten, mit CD ISBN: 978-3-485-01401-4

Erhältlich für 22.99 Euro beim Verlag [Nymphenburger](http://Nymphenburger)



### **Angelika Koppe ist die Begründerin der METHODE WILDWUCHS®.**

Aufgrund der eigenen Betroffenheit durch eine Gebärmuttererkrankung begann sie vor über 20 Jahren, Möglichkeiten von Selbstheilung und Selbsthilfe zu erkunden. In den 80er Jahren kam sie dabei mit den Erfahrungen von Dr. Carl Simonton, Jeanne Achterberg und Frank Lawlis in Kontakt, die in den USA mit Hilfe innerer Bilder / Visualisierungen im Bereich der Krebstherapie arbeiteten und belegen konnten, wie groß und weitgehend die Eigenmacht im Bereich der Gesundheitsförderung sein kann. Heute bieten die Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften (u.a. Bauer, Hüther, Damasio) die wissenschaftliche Fundierung dieser Arbeit.

Frau Koppe hat mit ca. 4000 Frauen und Männern nach der METHODE WILDWUCHS® gearbeitet. In den von ihr europaweit durchgeführten Aus- und Fortbildungen vermittelt sie die Paradigmen von Selbstheilungsprozessen und Körperorientierte Visualisierungen. Mittlerweile gibt es auch entsprechend ausgebildete Selbstheilungsberaterinnen in Europa. (link s.u.)

**Das Buch** bietet betroffenen Frauen und Behandlerinnen eine wunderbare Fundgrube an Ideen, Anregungen und Beispielen. Die Leserin erfährt vor allem, wie Frauen sich aus der empfundenen Ohnmacht befreit haben. Auf anschauliche Weise zeigt es, wie die Selbstkompetenz von Frauen im Erkrankungsfall zu fördern ist. Zudem auch welche gesundheitsförderlichen Schritte andere Frauen für sich gefunden haben.

Die im Buch vorgestellte „Methode Wildwuchs®“ bietet Hilfe zum Aufspüren von individuellen gesundheitsförderlichen Hinweisen aus dem Körperwissen der jeweiligen Frau. Eine gute Gliederung und viele Beispiele machen dieses Fachbuch über Endometriose lebendig und das Lesen leicht.

Ein Kapitel hat mir besonders gut gefallen. Dort erzählt ein Endometrioseherd aus seiner Sicht über seine Bedeutung im Leben und Körper von Frauen. Dies ist sicherlich eine neue und bislang einmalige Perspektive „Die Zellen selbst kommen zu Wort“ und verdeutlichen die Friedensarbeit mit dem eigenen Körper, die durch die „Methode Wildwuchs“ möglich ist. Zum Buch gehört eine Übungs-CD mit der jede diese Visualisierungsmethode, z. B. zur Stärkung ihrer Persönlichkeitsgrenzen, selbst erfahren kann.

Viel Lesespaß wünscht Euch/Ihnen

Johanna Sieberg,  
Heilpraktikerin, Dipl. Päd., Wildwuchsberaterin

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Weitere link Empfehlungen: [www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de)