

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
<b>1. Hypnose – einem Phänomen auf der Spur.....</b>	<b>17</b>
1.1 Historische Entwicklung.....	17
1.2 Die Mechanismen des Unbewussten.....	18
1.3 Realität und Pseudorealität.....	22
1.4 Selbsthypnose und Fremdhypnose.....	24
<b>2. Gut vorbereitet in die Selbsthypnose.....</b>	<b>27</b>
2.1 Bauchatmung.....	27
2.2 Fokus auf positive Gedanken.....	28
2.3 Reizmonotonisierung.....	29
2.4 Verlangsamung.....	29
2.5 Innerer Dialog.....	30
2.6 Peripheres Sehen.....	31
2.7 Trainieren der Aufmerksamkeitsfokussierung.....	32
<b>3. Meine Stärken und Schwächen.....</b>	<b>33</b>
3.1 Selbststeuerungs- und Interaktionsfertigkeiten.....	33
3.2 Defizite gezielt ausgleichen mit Hypnose.....	38
<b>4. Herausforderungen meistern.....</b>	<b>41</b>
4.1 Der Weg zum Ziel.....	41
4.2 Der Blick in die Zukunft.....	45
<b>5. Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.....</b>	<b>47</b>
5.1 Die Suche nach individuellen Ressourcen.....	48
5.2 Die positive Pseudorealität auf der Bühne.....	50
<b>6. Das perfekte Ich – der positive Doppelgänger.....</b>	<b>53</b>
6.1 Schluss mit der Optimismus-Verzerrung.....	53
6.2 Werden Sie zu Ihrem Doppelgänger.....	55
<b>7. Ein Mantra entwerfen.....</b>	<b>59</b>
7.1 Identifizieren von negativen Mantras.....	59
7.2 Wie formuliert man ein positives Mantra?.....	61
7.3 Mit positiven Mantras Probleme lösen.....	61

<b>8. Stress und Downshifting</b> .....	65
8.1 Stressoren und ihre Auswirkungen.....	66
8.2 Physiologie des Stresses.....	69
8.3 Die Ampelmetapher.....	70
8.4 Weitere Übungen zum Downshifting.....	74
<b>9. Erinnerungen verändern</b> .....	83
9.1 Erinnerungspfade und Erinnerungsflächen .....	83
9.2 Übungen zur Veränderung der Erinnerung.....	85
9.3 Erinnerungen und Identität.....	87
9.4 Die Kodierung der Erinnerung.....	90
<b>10. Übungen zu speziellen Problemfeldern</b> .....	93
10.1 Schlafstörungen.....	93
10.2 Rauchen .....	95
10.3 Übergewicht.....	97
10.4 Spannungskopfschmerzen.....	99
10.5 Immunabwehr .....	101
<b>11. Hypnose bei Kindern</b> .....	103
11.1 Grundlagen .....	103
11.2 Wie Kinder lernen.....	105
11.3 Hypnotische Herangehensweisen bei Kindern.....	107
<b>12. Vorlesetrancen</b> .....	109
Der rote Faden .....	109
Im Spiegelkabinett .....	113
Über den eigenen Schatten springen.....	117
Der Blick für das Wesentliche .....	121
Nachsichtig sein.....	126
Hingabe.....	130
Kreide gefressen – nicht mit mir! .....	135
Literatur.....	141
Adressen wichtiger Hypnosegesellschaften .....	143
Über den Autor .....	144