

Inhalt

Vorwort	11
1. Was ist Hypnose?	13
2. Merkmale der Trance	15
2.1 Dissoziation	18
2.2 Trance als Lernprozess	19
2.3 Veränderung der Realitätsorientierung	20
2.4 Veränderung der Erfahrung von Raum und Zeit	21
2.5 Veränderung des Denkens	22
2.6 Ideodynamische Prozesse	23
2.7 Hypersuggestibilität	24
2.8 Amnesie	25
2.9 Muskuläre Entspannung	27
3. Stadien der Trance	29
4. Posthypnotische Suggestionen	31
5. Indikatoren der Trance	33
6. Hypnotische Sprachmuster	35
6.1 Kurze Sätze	35
6.2 Positive Formulierungen	35
6.3 Zeitlich offene Suggestionen	36
6.4 Alternativen	36
6.5 Allgemeinplätze	37
6.6 Pseudokausalität	37
6.7 Erklärung einer Suggestion	38
6.8 Suggestion als Frage	38
6.9 Eingebettete Fragen	38
6.10 Eingebettete Suggestionen	38

6.11	Nominalisierung	39
6.12	Einstreutechnik	39
6.13	Stellvertretertechnik / Metaphern	39
6.14	Doppelbindung	39
6.15	Zeitlicher Aspekt	40
6.16	Einkreistechnik	40
6.17	Implikationen	40
6.18	Anredeformen in der Suggestion	41
6.19	Prozessinstruktionen	41
7.	Die Suggestion	45
8.	Die Suggestibilität	51
8.1	Händeschlussverfahren	55
8.2	Hand- und Armlevitation	57
9.	Der Rapport	59
10.	Die Verwendung von Repräsentationssystemen	61
11.	Therapeutische Arbeit mit ideomotorischen Signalen	63
11.1	Diagnostischer Fragenkatalog	64
11.1.1	<i>Krankheits- bzw. Sekundärgewinn</i>	64
11.1.2	<i>Aktueller Konflikt</i>	64
11.1.3	<i>Kindheitstrauma</i>	64
11.1.4	<i>Organsprache</i>	64
11.1.5	<i>Prägung / Gewohnheitshaltung</i>	65
11.1.6	<i>Identifikation</i>	65
11.1.7	<i>Selbstbestrafung / Unbewusste Schuldübernahme</i>	65
11.1.8	<i>Entscheidung</i>	65
11.2	Erweiterter Frageschlüssel	66
12.	Einleitung der Hypnose	67
13.	Die Vertiefung der Trance	75
14.	Die Rücknahme der Trance	79

15.	Andere Einleitungstechniken	83
15.1	Die Fixationsmethode	84
15.2	Die Faszinationsmethode	88
15.3	Eine Trance-Induktion nach M.H. Erickson	89
15.4	Induktion durch posthypnotische Suggestion	92
15.5	Nutzung früherer Trancezustände	93
15.6	Induktion durch Phantasien	95
15.7	Induktion durch Wechsel der Wahrnehmungssysteme	98
15.8	Die 5-4-3-2-1-Methode	100
15.9	Trance-Induktion durch Hand- und Armlevitation	101
15.10	Fraktionierte Hypnose	104
15.11	Induktion durch die Verwendung innerer Bilder	105
15.12	Pacing und Leading	107
15.13	Die Farbenkontrastmethode	109
15.14	Die Einkreisungstechnik	110
16.	Hypnosetherapie	117
17.	Stützende Verfahren	119
17.1	Systematische Desensibilisierung	125
17.2	Aversionstherapie	126
17.3	Hypnose in der rational-emotiven Therapie	127
17.4	Die Aufnahme heilender Energie	129
17.5	Symbolische Beseitigung störender subjektiver Vorgänge	131
17.6	Abreaktion in Trance	132
17.7	Materialisation der Problematik	134
18.	Aufdeckende Verfahren	135
18.1	Revivikation mit Dissoziation von der eigenen Person	138
18.2	Affektbrücken	140
18.3	Hypnotisch induzierte Träume	142
19.	Andere Formen der Aufdeckung	143
19.1	Symbolinterpretation in Trance	144
19.2	Die Körperbrücke	145
19.3	Symbolisierung von Problemen	146
19.4	Dissoziation als therapeutische Methode	147
19.5	Transfer innerer Ressourcen	148
19.6	Dialog mit dem Unbewussten durch ideomotorische Reaktionen ...	149

20.	Arbeit mit Teilpersönlichkeiten	153
20.1	Schritt 1: identifizieren	153
20.2	Schritt 2: verkuppeln.	153
20.3	Schritt 3: herbeirufen	154
20.4	Schritt 4: bedanken.	154
20.5	Schritt 5: befragen.	155
20.6	Schritt 6: herbeirufen – Teil 2	156
20.7	Schritt 7: verhandeln und vermitteln.	156
20.8	Schritt 8: verifizieren.	158
20.9	Allgemeine Richtlinien für Gespräche mit ICH-Zuständen.	158
20.10	Identifizierung des inneren Widersachers	159
20.10.1	<i>Bezeichnung der störenden Teilpersönlichkeit</i>	159
20.10.2	<i>Die Suche nach der Lieblingstirade</i>	159
20.10.3	<i>Das Körnchen Wahrheit</i>	160
20.10.4	<i>Unterschwellige Botschaft und Glaubenssatz</i>	160
20.10.5	<i>Die äußere Erscheinung des Teils</i>	160
20.10.6	<i>Feststellung der nützlichen Funktion des inneren Widersachers</i>	160
20.11	Die Widerstandsbrückentechnik	162
20.12	Der missverstandene Agressor	164
20.13	Arbeit mit inneren Beschützern.	164
20.14	Weitere Techniken zur Arbeit mit Teilpersönlichkeiten	166
20.14.1	<i>Die Suche nach der höchsten Absicht</i>	166
20.14.2	<i>Problemlösung mit Hilfe einer Teilpersönlichkeit</i>	166
20.14.3	<i>Lösen, heilen, integrieren</i>	167
21.	Indikationen und Kontraindikationen zur medizinischen Hypnose-therapie	173
21.1	Indikationen	173
21.2	Kontraindikationen.	173
22.	Vorbedingungen für die praktische Durchführung einer Hypnose-therapie	175
22.1	Vermeidung von Fremdstörungen – Begegnung von Fremdgeräuschen	175
22.2	Günstige Liege-, Licht- und Raumgestaltung	176
22.3	Stimm- und Sprachgestaltung des Hypnose-therapeuten	176
22.4	Entspannungsmusik	177

23.	Beispieltexte zur Hypnosebehandlung	179
23.1	Steigerung des Wohlbefindens	180
23.1.1	<i>Induktion</i>	180
23.1.2	<i>Suggestionen.</i>	183
23.1.3	<i>Rücknahme</i>	186
23.2	Schlaffördernde Suggestionen	187
23.2.1	<i>Induktion</i>	187
23.2.2	<i>Suggestionen.</i>	190
23.3	Stärkung des Selbstbewusstseins und des Immunsystems.	197
23.3.1	<i>Induktion</i>	197
23.3.2	<i>Suggestionen.</i>	202
23.3.3	<i>Rücknahme</i>	216
23.4	Ankern eines Stärkegefühls	217
23.4.1	<i>Induktion</i>	217
23.4.2	<i>Suggestionen.</i>	220
23.4.3	<i>Rücknahme</i>	223
23.5	Veränderung und Wachstum	224
23.5.1	<i>Induktion</i>	224
23.5.2	<i>Suggestionen.</i>	227
23.5.3	<i>Rücknahme</i>	234
23.6	Arbeit mit Teilpersönlichkeiten.	235
23.6.1	<i>Induktion</i>	235
23.6.2	<i>Festlegen der ideomotorischen Reaktionen.</i>	237
23.6.3	<i>Aktivierung der Teilpersönlichkeit.</i>	238
23.6.4	<i>Rücknahme</i>	240
23.7	Indirekte Tranceinduktion mit Prozessinstruktionen.	241
23.7.1	<i>Induktion</i>	241
23.7.2	<i>Suggestionen.</i>	243
23.7.3	<i>Rücknahme</i>	249
23.8	Prozessinstruktionen und Nutzung von Ressourcen	250
23.8.1	<i>Induktion</i>	250
23.8.2	<i>Suggestionen.</i>	253
23.8.3	<i>Rücknahme</i>	259
23.9	Ideomotorische Befreiung von inneren Belastungen	260
23.9.1	<i>Induktion</i>	260
23.9.2	<i>Suggestionen.</i>	260
23.9.3	<i>Rücknahme</i>	263

23.10	Aktivierung heilender Kräfte durch ideomotorische Reaktionen	264
23.10.1	<i>Induktion</i>	264
23.10.2	<i>Suggestionen</i>	264
23.10.3	<i>Rücknahme</i>	266
23.11	Problemlösung mit Hilfe ideomotorischer Reaktionen	267
23.11.1	<i>Induktion</i>	267
23.11.2	<i>Suggestionen</i>	267
23.11.3	<i>Rücknahme</i>	269
23.12	Verwendung der Timeline zur Aufdeckung und Ankerung von Ressourcen	270
23.12.1	<i>Induktion</i>	270
23.12.2	<i>Suggestionen</i>	270
23.12.3	<i>Rücknahme</i>	275
23.13	Rückführungstechniken	276
23.13.1	<i>Induktion</i>	276
23.13.2	<i>Suggestionen</i>	277
23.13.3	<i>Rücknahme</i>	285
23.14	Aufstellung der inneren Familie	286
23.15	Ich-stärkende Suggestionen / Das Wasser des Lebens	290
23.16	Quantensprung der Gedächtnisleistung.	297
23.17	Der Gang durch den Körper, heilende Kräfte ankern	300
23.18	Recycling von Mentalschrott / Aufbau eines Schutzschildes.	306
23.	Literatur	313
24.	Stichwortverzeichnis	315