

Inhalt

1. Bevor es losgeht	11
2. Trance und Hypnose	13
2.1 Ich war wie in Trance	13
2.2 Irgendwo im Nirgendwo: Vorstellungskraft und Wirklichkeit	15
2.3 Altes Wissen neu entdeckt	17
2.4 Besonderheiten der Selbsthypnose	19
3. Wie Hypnose funktioniert	21
3.1 Hinein in die Trance	21
3.2 Mittendrin: die eigentliche Selbsthypnose	23
3.3 ... und wieder heraus aus der Trance	25
3.4 Was noch zu beachten ist: praktische Tipps und Sicherheitshinweise	27
4. Die Praxis beginnt – let's trance!	31
4.1 Hineinblicken in die Trance: die Fixationsmethode	31
4.2 Hineinzählen in die Trance: die Zählmethode	33
4.3 Hineingehen in die Trance: die Metaphernmethode	35
4.4 Hineinatmen in die Trance: die Atemmethode	37
4.5 Hineinfließen in die Trance: die Entspannungsmethode	39
4.6 Hineinschweben in die Trance: die Levitationsmethode	41
4.7 Hineinsinken in die Trance: die umgekehrte Levitationsmethode	43
5. Trance für Leichtigkeit und Wohlfühlen	47
5.1 Damit die Hypnose wie von selbst gelingt: eine Trance für die Trance	47
5.2 Mehr Leichtigkeit	49
5.3 Wohlfühlen und Träumen	52

6.	Auftrieb für die Stimmung	59
6.1	Ausweg aus der Grübelschleife	59
6.2	Hoffnung und Zuversicht	62
6.3	Loslassen und frei werden	64
6.4	Die Sehnsucht nach dem Glück	67
6.5	Ein bisschen Trost	69
6.6	Die Stimmung verbessern	71
7.	Stärkung und Schutz	75
7.1	Auftanken	75
7.2	Harmonisierung von Körper und Seele	78
7.3	Unterstützung, Versorgung und Heilung	80
7.4	Trance statt Drinks	83
7.5	Schutz und Geborgenheit	85
7.6	Sich schützen und sich öffnen	87
8.	Persönliche Weiterentwicklung mit Trance	91
8.1	Für eine persönliche Ausstrahlung	92
8.2	Stärkung des Selbstwertgefühls	94
8.3	Ordnung für den Lebensplan	97
8.4	Das Ziel im Blick behalten	100
8.5	Dem eigenen Weg folgen	102
8.6	Verhalten ändern	104
9.	Leistungsfähigkeit, Mut und Erfolg	109
9.1	Konzentration stärken	109
9.2	Kreativität zum Fließen bringen	111
9.3	Ausdauer und Durchhalten fördern	114
9.4	Kräfte mobilisieren	116
9.5	Mutig werden	119
9.6	Die Kunst des Pausierens	122

10. Trance für die Hausapotheke	127
10.1 Vorbeugen ist besser: Trance zur Gesundheitsprävention	128
10.2 Erkältungen und grippale Infekte: Hilfe fürs Immunsystem	130
10.3 Von Mückenstich bis Sonnenbrand: Trance für die Haut	133
10.4 Kleine Verletzungen: Wundheilung unterstützen	135
10.5 Schmerz lass nach!	137
10.6 Muskelkater und Verspannung lindern	141
10.7 Wenn der Bauch rumort	144
10.8 Hilfe, ich muss zum Zahnarzt!	146
10.9 Schlaf gut!	149
Zum Schluss	153
Literatur	155