

# Inhalt

<b>1. Ein Buch für Sie – aus eigener Erfahrung</b> .....	11
1.1 Erfahrungen als Psychotherapeutin .....	12
1.2 Erfahrungen als Patientin .....	12
1.3 Ein Buch für Sie .....	13
1.4 Möglichkeiten und Grenzen .....	14
<b>2. Hypnose, Trance und innere Wirklichkeit</b> .....	17
2.1 Heilsame Vorstellungen .....	18
2.2 Trance und innere Wirklichkeit .....	19
2.3 Alltagstrance .....	20
2.4 Therapeutische Trance .....	21
2.5 Selbsthypnose .....	21
2.6 Positive und negative Trance .....	23
2.7 Problemtrance .....	24
2.8 Mit Hypnose selbst etwas tun können .....	25
<b>3. Hypnose in Aktion</b> .....	27
3.1 Vorbereitungen .....	27
3.2 Das Eintauchen (Induktion) .....	27
3.3 Hineinzählen in die Trance .....	30
3.4 Trance-Aktivitäten .....	31
3.5 Das Auftauchen (Rückorientierung) .....	33
3.6 Selbsthypnose als Ritual .....	34
3.7 Premiere für die Selbsthypnose .....	35
<i>Hypnose: Probieren geht über Studieren</i> .....	36
3.8 Was noch zu beachten ist .....	37
<b>4. Selbsthypnose zum Wohlfühlen:</b>	
<b>Kleine Fluchten – einfach mal abtauchen</b> .....	39
<i>Hypnose: Am Traumstrand</i> .....	40
<i>Hypnose: Auf der Bergwiese</i> .....	41
<i>Hypnose: Im Straßencafé</i> .....	42

<b>5.</b>	<b>Die Diagnose bewältigen und Zuversicht entfalten</b> .....	45
5.1	Unbewusste Erbschaften .....	45
5.2	Heimlichkeit .....	46
5.3	Korrekturen .....	47
5.4	Diagnoseschock.....	48
5.5	Warum gerade ich? .....	49
	<i>Hypnose: In der Mondbarke</i> .....	51
	<i>Hypnose: Im Liegestuhl</i> .....	53
	<i>Hypnose: Stürmische Zeiten</i> .....	54
<b>6.</b>	<b>Zum Trost</b> .....	57
	<i>Hypnose: Im Flügel meines Schutzengels</i> .....	58
	<i>Hypnose: Und wenn du denkst, es geht nicht mehr</i> ... ..	59
<b>7.</b>	<b>Entspannung und Stärkung für Körper und Seele</b> .....	61
	<i>Hypnose: Das Bad in der heiligen Quelle</i> .....	61
<b>8.</b>	<b>OP-Vorbereitung</b> .....	65
	<i>Hypnose: Sobald ich das Krankenhaus betrete</i> .....	65
<b>9.</b>	<b>Für Schmerzlinderung, Beruhigung und Schlaf</b> .....	69
	<i>Hypnose: Golden globe</i> .....	71
	<i>Hypnose: Wie in Abrahams Schoß</i> .....	73
	<i>Hypnose: In der Schmerzreinigung</i> .....	74
<b>10.</b>	<b>Hilfe für die Wundheilung</b> .....	77
	<i>Hypnose: Bei der weisen Frau</i> .....	78
	<i>Hypnose: Am Seeufer</i> .....	80
<b>11.</b>	<b>Besser durch die Chemotherapie</b> .....	83
	<i>Hypnose: Fluss des Lebens</i> .....	85
	<i>Hypnose: Auf Kreuzfahrt</i> .....	88
	<i>Hypnose: Jahrmarktsbummel</i> .....	89
<b>12.</b>	<b>Die Strahlentherapie unterstützen</b> .....	93
	<i>Hypnose: Wenn das Eis schmilzt</i> ... ..	94
	<i>Hypnose: Wassertropfen, die verdunsten</i> .....	95

<b>13. Selbstheilungskräfte und Immunsystem stärken .....</b>	<b>97</b>
<i>Hypnose: In der Rosenlaube .....</i>	99
13.1 Stärkung durch Erinnerung .....	100
<i>Hypnose: Animation für die Lebenskraft .....</i>	102
<b>14. Hitzewallungen abschwächen .....</b>	<b>105</b>
<i>Hypnose: In einem kühlen Grunde .....</i>	105
<b>15. Unterstützung bei sexuellen Beeinträchtigungen .....</b>	<b>109</b>
<i>Hypnose: Unter der Asche ist noch Glut .....</i>	109
<i>Hypnose: Kraftvoll wie der Löwenzahn.....</i>	112
<b>16. Den Lymphfluss fördern .....</b>	<b>115</b>
<i>Hypnose: Am Gurgelbach .....</i>	115
<b>17. Stärkung bei Erschöpfung und Fatigue .....</b>	<b>119</b>
<i>Hypnose: Karawanen-Tour .....</i>	120
<i>Hypnose: Ein ganzer Ferientag Siesta .....</i>	122
<i>Hypnose: Die Schiffsmühle.....</i>	124
<b>18. Mit der Krankheit leben lernen .....</b>	<b>127</b>
18.1 Achtsamkeit und Selbstfürsorge .....	127
<i>Hypnose: Tournesol – das Sonnenblumenprinzip.....</i>	129
18.2 Ein Tagesmotto als Begleiter .....	131
18.3 Die Kraft des Lächelns.....	132
<i>Hypnose: Das Lächeln des Buddha .....</i>	133
18.4 Was ist, wenn ...?.....	134
<i>Hypnose: Wenn die Schmetterlinge tanzen .....</i>	136
<b>Zum Schluss .....</b>	<b>139</b>
Literatur.....	141
Literaturhinweise zum Weiterlesen.....	142
Über die Autorin.....	143