

Inhalt

Vorwort.....	9
TEIL I – GRUNDSTUFE	11
1. Wie wirkt ein Hypnosetext?	13
1.1 Einfacher Aufbau eines hypnotischen Textes	13
1.2 Worte mit Überzeugungskraft.....	17
2. Hypnotische Textelemente	19
2.1 Die fünf Sinnessysteme	19
2.2 Permissive Formulierungen	20
2.3 Bindewörter.....	22
2.4 Positive Worte.....	23
2.5 Verlaufsform	25
3. Leerhypnose	27
3.1 Leerhypnotische Phrasen.....	27
3.2 Anwendung der Leerhypnose.....	28
4. Hypnose ohne Vorinformation	29
5. Negationen	33
5.1 Negative und positive Formulierungen in der Hypnose.....	33
5.2 Negationen bei abstrakt formulierten Sätzen	36
6. Visuell orientierte hypnotische Einleitungen	37
6.1 Einfache Reizmonotonisierung.....	37
6.2 Einfache visuelle Reizüberladung: Das Pendeln.....	39
6.3 Trennung von Wahrnehmungsfokus und Aufmerksamkeit	41
6.4 Endlosspirale.....	43
7. Akustisch orientierte hypnotische Einleitungen	45
7.1 Einfaches beruhigendes Sprechen	46
7.2 Einfaches beruhigendes Sprechen mit Fokus auf Dominanz verschiedener Sinnesqualitäten.....	48
7.3 Einfache akustische Konfusion.....	50

TEIL II – MITTELSTUFE	53
8. Sprachliche Bedingungen	55
8.1 Atemrhythmus	55
8.2 Aussprache	56
8.3 Betonung	56
9. Hypnose und Erinnerung	59
9.1 Amnesie	59
9.2 Hypomnesie	61
9.3 Hypermnesie.....	62
10. Utilisierung von Störfaktoren	65
11. Die fokussierte Hypnose	69
12. Beeinflussung der Zeit	73
12.1 Erinnerungsmuster „Schmerz“ auflockern	73
12.2 Schöne Erinnerungen zeitlich dehnen	75
12.3 Quälende Erinnerungen kontrollieren	75
12.4 Hypnotische Beschleunigung der Zeit.....	76
13. Nullreizfeld-Hypnose	77
14. Einfache Trancevertiefung	81
15. Auflösen von Widerstand	85
16. Gemischt strukturierte Hypnosen	89
17. Erzeugung von Halluzinationen	93
17.1 Positive Halluzination	93
17.2 Negative Halluzination.....	95

TEIL III – EXPERTENSTUFE	97
18. Doppelinduktion	99
18.1 Gleichzeitiges Sprechen.....	99
18.2 Versetztes Sprechen.....	101
18.3 Versetztes und gleichzeitiges Sprechen in Kombination.....	102
19. Indirekte Trancevertiefung	105
20. Ideomotorische Bewegungen	109
20.1 Ideomotorische Bewegungen als Hypnosebeweis.....	109
20.2 Ideomotorische Fingerbewegungen als Antwortsignale des Unbewussten..	112
21. Hypnotische Konfusion	115
21.1 Zeitliche Konfusion.....	115
21.2 Begriffliche Konfusion.....	117
21.3 Konfusion in Form unterschiedlicher Verneinungen.....	118
22. Posthypnotische Suggestion	119
23. Turboinduktion	125
24. Aktiv-Anästhesie-Hypnose für (zahn-)ärztliche Behandlungen	129
24.1 Allgemeine Sprachbeispiele.....	130
24.2 Spezielle Sprachbeispiele.....	133
25. Hypnotische Metaphern	135
26. Prosaische Trancevertiefung	141
Zum Schluss der „Sprachreise“	147
Literaturverzeichnis.....	149
Über die Autoren.....	150
Index.....	151