

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einleitung: Die Verbindung zwischen Körper und Geist	11
1.1 Die Verbindung zwischen dem Unbewussten und dem Körper.....	11
1.2 Was ist real?.....	13
1.3 Warum wollen wir die Hypnose erlernen?.....	14
2. Eine kurze Geschichte der Hypnose	17
3. Trance	23
3.1 Trance und Rapport.....	23
3.2 Die Tranceerfahrung	24
3.3 Bühnenhypnose und Hypnotherapie.....	25
3.4 Trance und Lernen.....	26
4. Die hypnotischen Sprachmuster Milton Ericksons	31
5. Utilisation	37
6. Persönliche Geschichte	41
6.1 Fragetechniken	41
6.2 Verwendung des Meta-Modells	43
7. Vorgespräch und Suggestibilitätstests	47
7.1 Korrektur unzutreffender Vorstellungen über Hypnose.....	47
7.2 Wie Sie Klienten helfen können, den Trancezustand und seine positiven Wirkungen zu verstehen	49
7.3 Suggestibilitätstests	49
8. Stadien der Hypnose.....	55
8.1 Wie man die Tiefe einer Trance erkennen kann	55
8.2 Stadien der Hypnose.....	55
8.3 Die Anwendbarkeit der Hypnosestufen	59

9. Methoden Ericksons und seiner Schüler.....	61
9.1 Die Nützlichkeit der Techniken Ericksons.....	61
9.2 Die einzelnen Schritte der Trancearbeit.....	63
9.3 Ericksons Muster indirekter Suggestion.....	64
9.4 Die Beurteilung von Ergebnissen	70
10. Zwei Induktionen im Stile Ericksons	73
10.1 Erickson'sche Induktion Nr. 1: Fragenserie.....	73
10.2 Physiologische Reaktionen auf eine Trance	75
10.3 Erickson'sche Induktion Nr. 2: Armlevitation.....	76
11. Der Aufbau einer hypnotischen Intervention im Stile Ericksons.....	81
11.1 Veränderungsarbeit	82
11.2 Anmerkungen zu den einzelnen Schritten der Veränderungsarbeit	83
12. Die Verwendung des Pendels und anderer ideomotorischer Signale.....	89
12.1 Wann der Einsatz eines Pendels von Nutzen sein kann.....	90
12.2 Wie man ein Pendel benutzt.....	91
12.3 Weitere Erläuterungen zum Gebrauch des Pendels	94
12.4 Weitere ideomotorische Signale.....	95
13. Metaphern	97
13.1 Das Verschachteln von Metaphern.....	97
13.2 Eine praktische Übung im Entwickeln von Metaphern.....	106
13.3 Wie Sie die Arbeit mit Metaphern noch verfeinern können	108
14. Progressive Testinduktion nach Estabrooks.....	109
14.1 Progressive Testinduktion, adaptiert nach Estabrooks	111
14.2 Weitere Erläuterungen zur progressiven Testinduktion	116
15. Vertiefungstechniken und posthypnotische Suggestionen.....	119
15.1 Vertiefungstechniken	119
15.2 Ein Beispiel für die Anwendung von Vertiefungstechniken	120
15.3 Techniken für das Induzieren posthypnotischer Suggestionen.....	123

16. Die Elman-Methode	127
16.1 Stadien der Hypnose nach Elman.....	130
16.2 Elman-Induktion Nr. 1.....	133
16.3 Elman-Induktion Nr. 2.....	137
17. Wie Sie einen persönlichen Induktionsstil entwickeln	141
18. Abschließende Bemerkungen	145
18.1 Wann man nicht mit Hypnose arbeiten sollte.....	146
18.2 Ressourcen für ständige Fortbildung.....	147
Anhang	149
Kurze Induktionsskripts ohne Ausführungserläuterungen	149
Literatur.....	165
Index	175