

# ***Inhaltsverzeichnis***

Über die Autoren	7
<b><i>Geleitwort</i></b>	<b>19</b>
<b><i>Einführung</i></b>	<b>21</b>
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Warum Sie dieses Buch brauchen	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Hypnotherapie verstehen	24
Teil II: Wie Hypnotherapie helfen kann	24
Teil III: Den Wirkungsbereich von Hypnotherapie ausbauen	24
Teil IV: Der praktische Kram	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	25
Anhang	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Hypnotherapie verstehen</i></b>	<b>27</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Hypnotherapie unter die Lupe nehmen</i></b>	<b>29</b>
Die Grundlagen der Hypnotherapie ergründen	29
Den Unterschied zwischen Hypnose und Hypnotherapie erkennen	30
In Trance fallen	30
Bewusstseinszustände untersuchen	32
Die altmodische Hypnose hinter sich lassen	34
Sich von Hypnose helfen lassen	35
Den therapeutischen Teil der Hypnotherapie verstehen	35
Hypnose und Beratung	36
Hypnose plus Psychotherapie	36

## ***Kapitel 2***

### ***Techniken: Das Rüstzeug der Hypnotherapeuten*** **37**

Ein Werkzeug aus der Werkzeugkiste des Hypnotherapeuten wählen	38
Geradeheraus oder um die Ecke herum: Direkte und indirekte Suggestion	39
Direkte Suggestionen erhalten	40
Den indirekten Weg einschlagen	41
Beides mischen	41
Ihr Selbst durch Dissoziation gefahrlos aufspalten	41
Auf Ihre Gedankenverbindungen achtgeben	42
Hypnose und Dissoziation assoziieren	43
Die Summe Ihrer Einzelteile addieren: Das Teile-Modell	45
Mit einem Teil Ihres Selbst kommunizieren und verhandeln	46
Alles wieder zusammenbringen: Die Bedeutung der Wiedereingliederung	47
Durch die Zeit reisen	48
In der Zeit zurückgehen: Altersregressionstechniken	48
In der Zeit vorwärtsgehen: Altersprogressionstechniken	51
Die Zeit verstellen: Zeitverzerrungstechniken	52
Sich eine Sammlung anderer gängiger Techniken ansehen	54
Visualisieren, Imaginieren oder Veränderungen vorgeben	54
Herausfinden, wie man vergisst	55
Eine Erinnerung ersetzen	56
Geschichtenerzählen	57

## ***Kapitel 3***

### ***Sich auf die Hypnotherapie vorbereiten*** **59**

Ihre Einzigartigkeit berücksichtigen	59
Ihr Problem auf den Punkt bringen	60
»Ich bin mir nicht ganz sicher, was mein Problem ist«	61
»Ich kenne mein Problem, kann es aber nicht lösen«	62
»Ich habe mehr als ein Problem«	62
Ihr Problem mitteilen	62
Ihren Problemen Prioritäten zuweisen	63
So viele Informationen wie möglich herankarren	63
SMARTe Ziele setzen und Ihre Motivation prüfen	64
Sich mit Ihren SMARTs Ziele setzen	65
Ihre Motivation bäugeln	67
Ihre Ziele mit dem Hypnotherapeuten aushandeln	68
Größere Ziele zerlegen	69
Das Ziel-Spiel gewinnen	69

<b>Teil II</b>	
<b>Wie Hypnotherapie helfen kann</b>	<b>71</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Geist-Körper-Verbindung herstellen</b>	<b>73</b>
Die Geist-Körper-Verbindung verstehen	73
Die Kabel anschließen: Ihr Nervensystem	74
Den Anschluss mit Hypnose herstellen	76
Sich ansehen, wie Ihre Gefühle Sie beeinflussen	77
Die Folgen von Depressionen niederschmettern	77
Um Furcht und Angst bangen	78
Kämpfen oder fliehen: Der Angstreaktion ins Auge blicken	78
Hypnose in die Geist-Körper-Verbindung einbinden	80
Durch Hypnose geistig und körperlich entspannen	81
Den Geist über den Körper sprechen lassen	81
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Sich von alten Gewohnheiten trennen</b>	<b>87</b>
Gewohnheiten und wie man sie ändern kann	87
Aufhören zu rauchen	89
Sich auf das Aufhören vorbereiten: Was man vor dem Besuch beim Hypnotherapeuten tun sollte	89
Ihre Ängste vor dem Aufhören angehen	91
Mit Hypnose rauchfrei werden	92
Ihr Gewicht in den Griff bekommen	94
Den sicheren Weg zum Wunschgewicht einschlagen	95
Sich dünn essen	97
Nachts gut schlafen können	98
Schluss machen mit der Schlaflosigkeit	99
Trancestrategien, die beim Einschlafen helfen	100
Träume sind Schäume – Albträume wie Seifenblasen platzen lassen	101
Sich das Schnarchen vorknöpfen – Ihnen und Ihrem Partner zuliebe	102
Ihre Worte beherrschen: Stottern	103
Über die Angst stolpern	104
Ihre Sprache durch Hypnotherapie entspannen	104
Schlussmachen mit Nägelkauen	105
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Ein paar Kommentare zu körperlichen Aspekten</b>	<b>107</b>
Den Schmerz ziehen lassen	108
Schmerz empfinden	108
Schmerz wahrnehmen	109

Schmerz lindern	109
Ihrer Haut helfen, hübsch auszusehen	112
Schuppenflechte und Neurodermitis (atopisches Ekzem) wegkratzen	113
Keine Kröten mehr küssen müssen: Ihre Warzen behandeln	113
Hautkrankheiten mit Hypnotherapie heilen	114
Hohen Blutdruck senken	117
Unter anderen Umständen entbinden	118
Hoffnung auf Nachwuchs unter dem Herzen tragen	118
Die kostbare Ware in Empfang nehmen	119
Das Reizdarmsyndrom besänftigen	121
Mit der RDS-Angst umgehen	122
Mit Verstopfung und Durchfall zurechtkommen	122
Den Zahnarzt mögen!	124
Ihr Problem wegbohren	124
Ihren Bruxismus zermalmen: Zähneknirschen und Hypnotherapie	125
Mit psychisch bedingten Problemen umgehen	125
Die Zwangsstörung bezwingen	126
Bulimie besiegen	127

## **Kapitel 7**

### **Sich wohlfühlen**

**131**

Lampenfieber besiegen	132
Die Hauptrolle spielen	132
Fühlen, wie Ihr Stern verblasst	132
Sich zu höheren Leistungen aufschwingen	133
Zu altem Glanz zurückkehren	134
Die Teile Ihres Selbst zusammenzählen	134
Den Selbstsicherheits-Trick anwenden	135
Sich drei Meter groß fühlen (obwohl man sich sonst winzig vorkommt)	135
Die innere Stimme ändern	135
Ihr Selbstvertrauen in die Tat umsetzen	136
Die Ängste ausmustern	136
Die Trübsal wegblasen	138
Die verschiedenen Typen einer Depression verstehen	138
Sich aus dem schwarzen Loch herausarbeiten	139
Den Stress knacken!	139
Von der Palme herunterkommen durch Hypnotherapie	140
Mit Stress reagieren	140
Unsere total gestresste Welt neu bewerten	141
Aus dem Elefanten eine Mücke machen	141
Auf Ihre Kreativität zugreifen	142
Ihre unversiegbare Quelle der Kreativität anzapfen	143
Den Stau Ihres kreativen Flusses abbauen	144
Kurz das Thema Sex berühren	145

**Kapitel 8****Die Grenzen der Hypnotherapie berücksichtigen** **147**

Erkennen, dass Hypnotherapie helfen, aber nicht heilen kann	147
Die Grenzen der Hypnotherapie anerkennen	148
Sich selbst auf Erfolg einstimmen	148
Die Bedeutung Ihrer Motivation hervorheben	150
Loslassen kann schwerer sein, als man denkt	151
Sich der Tatsache stellen, dass Sie Ihr Problem lieber behalten wollen	151
Ihren Sekundärgewinn überwinden	152
Ihre eigene Therapie sabotieren	153
Die ethische Verantwortung Ihres Hypnotherapeuten	154
Sich die rechtliche Verantwortung Ihres Hypnotherapeuten anschauen	156

**Teil III****Weitere Einsatzgebiete** **157****Kapitel 9****Kinder und Hypnotherapie** **159**

Ethische Fragen prüfen	159
Unterschiede bei der Hypnose von Kindern	160
Mit weit geöffneten Augen	161
Trance durch Fantasie	162
Die Therapie Ihres Kindes unterstützen	164
Sich für eine Therapie entscheiden	164
Auf den Hypnotherapeuten Ihres Kindes hören	165
Einige allgemeine Kindheitsprobleme verstehen	166
Sich hinterm Sofa verstecken: Mit Ihrem ängstlichen Kind umgehen	167
Das Bettnässen in trockene Tücher bringen	167

**Kapitel 10****Ihre Phobien ablegen** **169**

Das Irrationale rational machen: Phobien definieren	169
Phobien erklären	169
Phobien mit der einfachen, alten Angst vergleichen	171
Auslöser aufzeigen	172
Die verschiedenen Phobietypen betrachten	174
Spezifische Phobien	176
Komplexere Phobien	176
Ihre Phobie durch Hypnotherapie loswerden	177
Mit den Grundlagen beginnen	177
Der Trance näherkommen	179

Sich ein Leben ohne Phobie ausmalen	181
Sich Ihrer Phobie stellen: Ein Handlungsvertrag	181

## **Teil IV**

### **Der praktische Kram** **183**

#### **Kapitel 11**

##### **Einen Hypnotherapeuten finden** **185**

Nach einem Helden Ausschau halten	185
Wissen, worauf es ankommt	185
Anzeigen vertrauen – oder nicht	187
Sich auf Mundpropaganda verlassen	187
In Ihren Helden hineinschauen	188
Mundpropaganda hinterfragen	188
Sich vergewissern, dass Ihr Hypnotherapeut eine professionelle Ausbildung hat	189
Mit einigen Hypnotherapeuten reden	189
Die richtigen Fragen stellen	189
Ihren Therapeuten auswählen	190

#### **Kapitel 12**

##### **Ihre erste Hypnotherapiesitzung, Schritt für Schritt** **193**

Die Praxis betreten	193
Sich genug sorgen, um selbst zu bezahlen	194
Wissen, wie viele Sitzungen erforderlich sein werden	194
Mit Ihrer Hypnotherapiesitzung beginnen	195
Mit Ihrem Hypnotherapeuten bekannt werden	196
Eine Arbeitsbeziehung aufbauen	196
Mit Ihrem Hypnotherapeuten ein Team bilden	197
Stoff für eine Fallgeschichte liefern	197
In Trance fallen	198
Trance induzieren	198
Sich darauf konzentrieren, wie sich Trance anfühlt	199
Sie hineinführen und tiefer bringen	200
Die eigentliche Therapie auf sich wirken lassen	200
Den besten Ansatz für Sie auswählen	201
Posthypnotische Suggestionen erhalten	202
Ihr Ich stärken	202
Den Wohlfühlfaktor zufügen	203
Ein schwaches Ego aufpolstern	203
Aufwachen	204
Vollständig aus der Trance herauskommen	205

Die Therapie während des Erwachens fortsetzen	206
Hausaufgaben machen	206
<b>Kapitel 13</b>	
<b><i>Selbsthypnose praktizieren</i></b>	<b>207</b>
Mit Ihrem Unbewussten Kontakt aufnehmen	207
Ihr Ziel setzen	208
Sich selbst hypnotisieren	209
Ihre eigene Trance induzieren	210
Ihre Trance vertiefen	212
Sich darauf verlassen, dass Ihr Unbewusstes Ihre Suggestionen umsetzt	212
Ihr Ich stärken	213
Sich selbst aus der Trance wecken	213
Pro und Kontra der Selbsthypnose abwägen	214
Wann Selbsthypnose ratsam ist	214
Wann Selbsthypnose nicht anzuraten ist	214
Ihre eigenen Skripts aufsetzen	215
Fortlaufende Selbsthypnose	216
Ihre Hypnose ins Rollen bringen	216
Routine aufbauen	216
Ihre Effektivität verbessern	217
<b>Teil V</b>	
<b><i>Der Top-Ten-Teil</i></b>	<b>219</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b><i>Zehn häufige Vorurteile über Hypnotherapie</i></b>	<b>221</b>
Hypnose ist magisch und mystisch	221
Man steht in der Gewalt des Hypnotherapeuten	222
Hypnose ist gefährlich	222
Hypnose bringt Sie dazu, zu gackern wie ein Huhn und die Kontrolle zu verlieren	222
Man muss die Augen zulassen und darf sich absolut nicht rühren	223
Hypnose ist Therapie	223
Möglicherweise erwacht man nicht wieder aus der Trance	224
Man schläft bei einer Hypnosesitzung ein	224
Einige Menschen können nicht hypnotisiert werden – selbst, wenn sie es wollten	224
Man braucht keinen Hypnotiseur – man kann sich ja selbst hypnotisieren	225

**Kapitel 15**

**Zehn Pioniere der Hypnose 227**

Franz Mesmer (1734–1815)	227
James Braid (1796–1860)	228
Hippolyte Bernheim (1837–1919)	229
James Esdaile (1808–1859)	229
Jean-Martin Charcot (1825–1893)	229
Pierre Janet (1859–1947)	229
Sigmund Freud (1856–1939)	230
Clark L. Hull (1884–1952)	231
Milton Erickson (1901–1980)	231
Ernest Rossi (geb. 1933)	232

**Kapitel 16**

**Zehn Eigenschaften,  
auf die man bei einem Hypnotherapeuten achten sollte 233**

Vertraulichkeit	233
Aufrichtigkeit	233
Gut ausgebildet	234
Mitgefühl	234
Ethik	234
Erfahrung	235
Sauberkeit	236
Pünktlichkeit	236
Unvoreingenommenheit	236
Aktives Zuhören	236

**Anhang**

**Quellen 237**

Fachgesellschaften für Hypnotherapie	237
Deutschland	237
Österreich	237
Schweiz	238
Nützliche Bücher	238
Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons	238
Lehrbuch der Kinderhypnose und -hypnotherapie	238
Hypnosetherapie	239
Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin	239
Ethischer Kodex	239

**Stichwortverzeichnis 241**