

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Wie für mich alles begann – am Flughafen Turin	11
Aus der Praxis des Mediziners und Lufthansa-Chefstewards . . .	12
1. Allgemeines	14
1.1 Voraussetzungen	14
<i>Erklärungsmodelle zur Angst</i>	14
<i>Definition und Ätiologie</i>	14
<i>Zur Neurobiologie von Angststörung und Hypnose</i>	16
<i>Der Flugangstpatient und seine typischen Symptome</i>	17
<i>Exploration der angstauslösenden Situationen</i>	18
1.2 »Mind Body Medicine« – Die biopsychosozial-spirituellen Dimensionen der Therapie	19
<i>Die körperlich-biologische Ebene der Angst</i>	19
<i>Die psychologische und die gedankliche Dimension der Angst</i> ..	21
<i>Die Verhaltensdimension im sozialen Kontext</i>	23
<i>Die Spiritualität in der Hypnosetherapie</i>	23
<i>Warum Hypnose gerade bei Flugangst so gut hilft</i>	25
<i>An den Therapeuten</i>	28
2. Grundlagen der Methodik	29
2.1 Ein aufklärendes erstes Gespräch	29
2.2 Die erste »echte« Therapiestunde	31
<i>Ein »smartes« Therapieziel entwickeln</i>	32
<i>Kriterien für die Wohlgeformtheit eines Ziels</i>	33
<i>Zehn förderliche Vorannahmen</i>	35
<i>Fünf Störfaktoren auf Patientenseite</i>	36
3. Interventionen für das vorrangige Ziel des Patienten, einen bevorstehenden Flug zu bewältigen	37
3.1 Wichtige Begriffe und zwei gute Übungen	37
<i>Rapport – Pacing – Leading</i>	37
<i>Generelle Zustände oder States</i>	37
<i>Übung: »Das Lernen am Modell«</i>	39
<i>Rollentausch in Trance</i>	41

3.2	Therapeutische Kommunikationsweisen	41
	<i>Der lösungsorientierte Ansatz</i>	42
	<i>Der hypnosystemische Ansatz</i>	45
	<i>Der ressourcenorientierte Ansatz</i>	45
	<i>Der prozessorientierte Ansatz</i>	46
3.3	Die therapeutische Praxis	47
	<i>Allgemeine ichtstärkende Maßnahmen für den Klienten</i>	47
	<i>Metaphern und Geschichten</i>	48
	<i>Achtsamkeitsübungen</i>	52
	<i>Das »richtige« Atmen und gute Atemübungen</i>	57
	<i>Körperentspannungsübungen</i>	59
	<i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</i>	61
	<i>Gedankenstopp, Umdeutungen und Affirmationen</i>	66
	<i>Der Kompetenztransfer</i>	68
	<i>Der sichere Ort, auch Wohlfühlort genannt</i>	70
	<i>Krafttiere, Helfergestalten und innere Führer</i>	72
	<i>Amulett und Talisman</i>	74
	<i>Hausaufgabe</i>	75
	<i>Mit drei Mentoren auf den Flug gehen</i>	75
	<i>Allgemeine Selbsthypnose</i>	76
	<i>Power-Selbsthypnose mit Musik</i>	78
	<i>Selbsthypnose für den kritischen oder skeptischen Patienten</i>	78
	<i>Posthypnotische Suggestionen</i>	82
	<i>Die Altersprogression und die Wunderfrage</i>	85
	<i>»Das Ereignis« als Film im imaginierten Kino</i>	86
	<i>Mentales Training (Habitation) in Trance</i>	
	<i>als Vorbereitung für den Flug</i>	89
	<i>»Freeze« oder Standbild-Technik</i>	90
	<i>Traumarbeit</i>	92
	<i>Eine paradoxe Intervention</i>	93
	<i>Zehn Wege zu mehr Resilienz</i>	94
4.	Kinder als Flugreisende	95
5.	Traumatherapie	101
5.1	Grundlagen	101
5.2	Musiktrance und bilaterale akustische Hirnstimulation	104
5.3	Hypnose und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	108

Entstehung der EMDR-Methode	108
Wirkungsweisen und Hintergründe	108
Ablauf eines EMDR-Protokolls	109
5.4 Ideomotorische Signale: Kommunikation mit dem Unbewussten zur hypnotherapeutischen Diagnostik und Therapie der Flugangst	110
5.5 Eine Geschichte: »Der Maskenball«	116
5.6 Altersregression	117
Positive Erlebnisse	117
Negative Erlebnisse	118
»Die Rückführung«	120
Exkurs: Erinnerung oder Konstruktion? Oder: Was, wenn ein spontan erinnertes Missbrauch im Raum steht?	120
5.7 Katharsis	121
5.8 Das »Standbild« der auslösenden Situation	123
5.9 Die Arbeit mit der »Zeitlinie«	125
5.10 Hypnose und die Integration	126
der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie ...	126
5.11 Hypnose und die Integration von Ego-State-Therapie und Teilarbeit	128
Gesunde Ich-Anteile	129
Ungesunde integrierte Anteile	129
Abgespaltene Ich-Anteile	130
5.12 Anleihen aus dem Coaching und dem Konfliktmanagement: Das »innere Team« und der »innere Dialog«	135
Der »innere Dialog«	135
5.13 Parts Party in Trance	136
5.14 Affektbrücke, Kino-Technik und Reparenting	137
5.15 Die Trancesymptomgestalt – Metamorphose in sechs Schritten	140
5.16 Das »Klopfen« – Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP)	141
5.17 Zur Beendigung offener Sitzungen	142
6. Akute Kriseninterventionen während des Flugs	144
7. Über den Wolken	146
7.1 Flugtechnische Fragen und die Antworten erfahrener Piloten	146

7.2 Empfehlungen zur Vorbereitung und Bewältigung eines Flugs	153
7.3 Eine Flugreise in Trance	155
8. Flugangstseminare der Fluggesellschaften	158
Glossar hypnotherapeutischer Begriffe	161
Kleines Luftfahrt-ABC	175
Nachwort	180
Danksagung	181
Literatur	183
Aus- und Weiterbildung	187
Verzeichnis der Trance-Anleitungen	188
Über den Autor	189