

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1. Was ist Hypnose?</b> .....	13
<b>2. Merkmale der Trance</b> .....	15
2.1 Dissoziation .....	18
2.2 Trance als Lernprozess .....	19
2.3 Veränderung der Realitätsorientierung .....	20
2.4 Veränderung der Erfahrung von Raum und Zeit .....	21
2.5 Veränderung des Denkens .....	22
2.6 Ideodynamische Prozesse .....	23
2.7 Hypersuggestibilität .....	24
2.8 Amnesie .....	25
2.9 Muskuläre Entspannung .....	27
<b>3. Stadien der Trance</b> .....	29
<b>4. Posthypnotische Suggestionen</b> .....	31
<b>5. Indikatoren der Trance</b> .....	33
<b>6. Hypnotische Sprachmuster</b> .....	35
6.1 Kurze Sätze .....	35
6.2 Positive Formulierungen .....	35
6.3 Zeitlich offene Suggestionen .....	36
6.4 Alternativen .....	36
6.5 Allgemeinplätze .....	37
6.6 Pseudokausalität .....	37
6.7 Erklärung einer Suggestion .....	38
6.8 Suggestion als Frage .....	38
6.9 Eingebettete Fragen .....	38
6.10 Eingebettete Suggestionen .....	38

6.11	Nominalisierung .....	39
6.12	Einstreutechnik .....	39
6.13	Stellvertretertechnik / Metaphern .....	39
6.14	Doppelbindung .....	39
6.15	Zeitlicher Aspekt .....	40
6.16	Einkreistechnik .....	40
6.17	Implikationen .....	40
6.18	Anredeformen in der Suggestion .....	41
6.19	Prozessinstruktionen .....	41
<b>7.</b>	<b>Die Suggestion .....</b>	<b>45</b>
<b>8.</b>	<b>Die Suggestibilität .....</b>	<b>51</b>
8.1	Händeschlussverfahren .....	55
8.2	Hand- und Armlevitation .....	57
<b>9.</b>	<b>Der Rapport .....</b>	<b>59</b>
<b>10.</b>	<b>Die Verwendung von Repräsentationssystemen .....</b>	<b>61</b>
<b>11.</b>	<b>Therapeutische Arbeit mit ideomotorischen Signalen .....</b>	<b>63</b>
11.1	Diagnostischer Fragenkatalog .....	64
11.1.1	<i>Krankheits- bzw. Sekundärgewinn</i> .....	64
11.1.2	<i>Aktueller Konflikt</i> .....	64
11.1.3	<i>Kindheitstrauma</i> .....	64
11.1.4	<i>Organsprache</i> .....	64
11.1.5	<i>Prägung / Gewohnheitshaltung</i> .....	65
11.1.6	<i>Identifikation</i> .....	65
11.1.7	<i>Selbstbestrafung / Unbewusste Schuldübernahme</i> .....	65
11.1.8	<i>Entscheidung</i> .....	65
11.2	Erweiterter Frageschlüssel .....	66
<b>12.</b>	<b>Einleitung der Hypnose .....</b>	<b>67</b>
<b>13.</b>	<b>Die Vertiefung der Trance .....</b>	<b>75</b>
<b>14.</b>	<b>Die Rücknahme der Trance .....</b>	<b>79</b>

<b>15.</b>	<b>Andere Einleitungstechniken</b> .....	83
15.1	Die Fixationsmethode .....	84
15.2	Die Faszinationsmethode .....	88
15.3	Eine Trance-Induktion nach M.H. Erickson .....	89
15.4	Induktion durch posthypnotische Suggestion .....	92
15.5	Nutzung früherer Trancezustände .....	93
15.6	Induktion durch Phantasien .....	95
15.7	Induktion durch Wechsel der Wahrnehmungssysteme .....	98
15.8	Die 5-4-3-2-1-Methode .....	100
15.9	Trance-Induktion durch Hand- und Armlevitation .....	101
15.10	Fraktionierte Hypnose .....	104
15.11	Induktion durch die Verwendung innerer Bilder .....	105
15.12	Pacing und Leading .....	107
15.13	Die Farbenkontrastmethode .....	109
15.14	Die Einkreisungstechnik .....	110
<b>16.</b>	<b>Hypnosetherapie</b> .....	117
<b>17.</b>	<b>Stützende Verfahren</b> .....	119
17.1	Systematische Desensibilisierung .....	125
17.2	Aversionstherapie .....	126
17.3	Hypnose in der rational-emotiven Therapie .....	127
17.4	Die Aufnahme heilender Energie .....	129
17.5	Symbolische Beseitigung störender subjektiver Vorgänge .....	131
17.6	Abreaktion in Trance .....	132
17.7	Materialisation der Problematik .....	134
<b>18.</b>	<b>Aufdeckende Verfahren</b> .....	135
18.1	Revivikation mit Dissoziation von der eigenen Person .....	138
18.2	Affektbrücken .....	140
18.3	Hypnotisch induzierte Träume .....	142
<b>19.</b>	<b>Andere Formen der Aufdeckung</b> .....	143
19.1	Symbolinterpretation in Trance .....	144
19.2	Die Körperbrücke .....	145
19.3	Symbolisierung von Problemen .....	146
19.4	Dissoziation als therapeutische Methode .....	147
19.5	Transfer innerer Ressourcen .....	148
19.6	Dialog mit dem Unbewussten durch ideomotorische Reaktionen ...	149

<b>20.</b>	<b>Arbeit mit Teilpersönlichkeiten</b> .....	153
20.1	Schritt 1: identifizieren .....	153
20.2	Schritt 2: verkuppeln .....	153
20.3	Schritt 3: herbeirufen .....	154
20.4	Schritt 4: bedanken .....	154
20.5	Schritt 5: befragen .....	155
20.6	Schritt 6: herbeirufen – Teil 2 .....	156
20.7	Schritt 7: verhandeln und vermitteln .....	156
20.8	Schritt 8: verifizieren .....	158
20.9	Allgemeine Richtlinien für Gespräche mit ICH-Zuständen .....	158
20.10	Identifizierung des inneren Widersachers .....	159
20.10.1	<i>Bezeichnung der störenden Teilpersönlichkeit</i> .....	159
20.10.2	<i>Die Suche nach der Lieblingstirade</i> .....	159
20.10.3	<i>Das Körnchen Wahrheit</i> .....	160
20.10.4	<i>Unterschwellige Botschaft und Glaubenssatz</i> .....	160
20.10.5	<i>Die äußere Erscheinung des Teils</i> .....	160
20.10.6	<i>Feststellung der nützlichen Funktion des inneren Widersachers</i> .....	160
20.11	Die Widerstandsbrückentechnik .....	162
20.12	Der missverstandene Aggressor .....	164
20.13	Arbeit mit inneren Beschützern .....	164
20.14	Weitere Techniken zur Arbeit mit Teilpersönlichkeiten .....	166
20.14.1	<i>Die Suche nach der höchsten Absicht</i> .....	166
20.14.2	<i>Problemlösung mit Hilfe einer Teilpersönlichkeit</i> .....	166
20.14.3	<i>Lösen, heilen, integrieren</i> .....	167
<b>21.</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen zur medizinischen Hypnosetherapie</b> .....	173
21.1	Indikationen .....	173
21.2	Kontraindikationen .....	173
<b>22.</b>	<b>Vorbedingungen für die praktische Durchführung einer Hypnosetherapie</b> .....	175
22.1	Vermeidung von Fremdstörungen – Begegnung von Fremdgeräuschen .....	175
22.2	Günstige Liege-, Licht- und Raumgestaltung .....	176
22.3	Stimm- und Sprachgestaltung des Hypnosetherapeuten .....	176
22.4	Entspannungsmusik .....	177

<b>23.</b>	<b>Beispieltexte zur Hypnosebehandlung</b>	179
23.1	Steigerung des Wohlbefindens	180
23.1.1	<i>Induktion</i>	180
23.1.2	<i>Suggestionen.</i>	183
23.1.3	<i>Rücknahme</i>	186
23.2	Schlaffördernde Suggestionen	187
23.2.1	<i>Induktion</i>	187
23.2.2	<i>Suggestionen.</i>	190
23.3	Stärkung des Selbstbewusstseins und des Immunsystems.	197
23.3.1	<i>Induktion</i>	197
23.3.2	<i>Suggestionen.</i>	202
23.3.3	<i>Rücknahme</i>	216
23.4	Ankern eines Stärkegefühls	217
23.4.1	<i>Induktion</i>	217
23.4.2	<i>Suggestionen.</i>	220
23.4.3	<i>Rücknahme</i>	223
23.5	Veränderung und Wachstum	224
23.5.1	<i>Induktion</i>	224
23.5.2	<i>Suggestionen.</i>	227
23.5.3	<i>Rücknahme</i>	234
23.6	Arbeit mit Teilpersönlichkeiten.	235
23.6.1	<i>Induktion</i>	235
23.6.2	<i>Festlegen der ideomotorischen Reaktionen.</i>	237
23.6.3	<i>Aktivierung der Teilpersönlichkeit.</i>	238
23.6.4	<i>Rücknahme</i>	240
23.7	Indirekte Tranceinduktion mit Prozessinstruktionen.	241
23.7.1	<i>Induktion</i>	241
23.7.2	<i>Suggestionen.</i>	243
23.7.3	<i>Rücknahme</i>	249
23.8	Prozessinstruktionen und Nutzung von Ressourcen	250
23.8.1	<i>Induktion</i>	250
23.8.2	<i>Suggestionen.</i>	253
23.8.3	<i>Rücknahme</i>	259
23.9	Ideomotorische Befreiung von inneren Belastungen	260
23.9.1	<i>Induktion</i>	260
23.9.2	<i>Suggestionen.</i>	260
23.9.3	<i>Rücknahme</i>	263

23.10	Aktivierung heilender Kräfte durch ideomotorische Reaktionen . . . .	264
23.10.1	<i>Induktion</i> . . . . .	264
23.10.2	<i>Suggestionen</i> . . . . .	264
23.10.3	<i>Rücknahme</i> . . . . .	266
23.11	Problemlösung mit Hilfe ideomotorischer Reaktionen . . . . .	267
23.11.1	<i>Induktion</i> . . . . .	267
23.11.2	<i>Suggestionen</i> . . . . .	267
23.11.3	<i>Rücknahme</i> . . . . .	269
23.12	Verwendung der Timeline zur Aufdeckung und Ankerung von Ressourcen . . . . .	270
23.12.1	<i>Induktion</i> . . . . .	270
23.12.2	<i>Suggestionen</i> . . . . .	270
23.12.3	<i>Rücknahme</i> . . . . .	275
23.13	Rückführungstechniken . . . . .	276
23.13.1	<i>Induktion</i> . . . . .	276
23.13.2	<i>Suggestionen</i> . . . . .	277
23.13.3	<i>Rücknahme</i> . . . . .	285
23.14	Aufstellung der inneren Familie . . . . .	286
23.15	Ich-stärkende Suggestionen / Das Wasser des Lebens . . . . .	290
23.16	Quantensprung der Gedächtnisleistung. . . . .	297
23.17	Der Gang durch den Körper, heilende Kräfte ankernd . . . . .	300
23.18	Recycling von Mentalschrott / Aufbau eines Schutzschildes. . . . .	306
<b>23.</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>313</b>
<b>24.</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>315</b>