

Inhalt

Vorwort	9
1. Gesunder und gestörter Schlaf	11
1.1 Biologie des Schlafs	11
1.2 Deskription und Klassifikation von Schlafstörungen	16
1.3 Bedingungen und Mechanismen von Schlafstörungen	24
1.4 Resümee	29
2. Hypnotherapie bei Schlafstörungen – ein Literaturüberblick	33
2.1 Pro und Contra einer eigenständigen Hypnotherapie von Schlafstörungen	33
2.2 Hypnotherapie bei Einschlafstörungen	35
2.3 Hypnotherapie bei Parasomnien	41
2.4 Hypnotherapie bei Schlafstörungen – ein Forschungsbericht	45
2.4.1 Anliegen, Untersuchungsaufbau, Stichprobe	46
2.4.2 Ablauf der therapeutischen Sitzungen	49
2.4.3 Behandlungsergebnisse	52
2.5 Resümee	55
3. Diagnostik	59
3.1 Organisation der Anfangsphase einer Hypnotherapie	59
3.2 Somatische Diagnostik	65
3.3 Psychologische Diagnostik – Verhaltens-, Problem- und Zielanalyse	66
3.3.1 Schlafanamnese	66
3.3.2 Problemanalyse	68

3.3.3 Selbstbeurteilungbögen des Schlafverhaltens	71
3.3.4 Schlaftagebücher	76
3.3.5 Spezielle Diagnostik für die Hypnotherapie	82
3.4 Resümee	89
4. Die Struktur und Formulierung hypnotherapeutischer Texte	93
4.1 Kennzeichen gesteigerter Hypnotisierbarkeit	93
4.2 Direkte und indirekte Suggestionen	94
4.3 Stellvertretertechniken	96
4.4 Formen indirekter Suggestionen	99
4.5 Metaphern, Allegorien, Symbole und Aphorismen	109
4.6 Metaphorische Anekdoten	114
4.7 Resümee	117
5. Der Ablauf der Hypnotherapie	121
5.1 Vorbereitungen für eine Hypnotherapie	121
5.2 Erarbeitung therapeutischer Ziele	122
5.3 Entwicklung eines konkreten Arbeitsauftrages für die Hypnose	124
5.4 Auswahl des dominanten Darstellungsprinzips für die Hypnose	125
5.5 Sequenzen einer Hypnose	128
5.6 Operative Rahmenbedingungen der Hypnose (Die Sprechweise des Hypnotherapeuten)	139
5.7 Resümee	144
6. Flankierende Maßnahmen in der Hypnotherapie von Schlafstörungen	149
6.1 Schlafhygiene	149
6.2 Schlafedukation	153
6.3 Hintergrundinformationen	156
6.4 Resümee	158
7. Anwendung der hypnotherapeutischen Texte	161
7.1 Therapeutischer Fokus für Drogengebrauch bei zu wenig Schlaf	162
7.2 Therapeutischer Fokus für Grübeln über den Stress des Tages, sowie negative Bilanzierung	167
7.3 Therapeutischer Fokus für Selbstvorwürfe und Schuldgefühle	171

7.4	Therapeutischer Fokus für Angst vor Kontrollverlust über den Schlaf sowie Besorgnis, den Anforderungen des kommenden Tages nicht zu genügen	177
7.5	Therapeutischer Fokus für die Veränderung von Überzeugungen im Hinblick auf eine unzureichenden Schlafqualität.	182
7.6	Zusätzliche Coverstories.	187
8.	Zum Gebrauch der Audiodateien.	189
	Anhang.	193
A	Fragebogen zur Vorbereitung des Patienten auf das Erstgespräch.	195
B	Verhaltensanalyse (Schlafanamnese).	199
C	Auffassungen und Einstellungen gegenüber dem Schlaf (DABS).	205
D	Schlafstagebuch abends	208
E	Schlafstagebuch morgens.	210
F	Auswertung der hypermnestischen Übung zur Schlafstörung	212
G	HypnoS.	213
H	Hypnose-Protokoll	216
I	Schlafedukation: Mittagsschlaf oder Nickerchen tagsüber	218
J	Schlaf Tipps	220
K	Coverstory «Die Möwe»	223
L	Coverstory «Der Urlaub»	226
M	Coverstory «Doping»	229
N	Coverstory «Die Piloten»	232
O	Coverstory «Der Chemiker».	235
	Sachregister	238