

Inhalt

Vorwort	9
Erster Teil: Neutrale Hypnose – Phänomene, Theorien und Methoden	11
1 Einführung	11
2 Phänomene	13
3 Erklärungsansätze	17
Hypnose als Schlaf 18 Hypnose als Hypersuggestibilität 19 Hypnose als konditionierte Reaktion 19 Hypnose als Regression 20 Hypnose als Dissoziation 21 Hypnose als eine besondere Bewußtseinsstufe 22 Hypnose als Rollenhandeln 23 Hypnose als Realitätsverken- nung 25 Hypnose als Alltag 26 Schlußbe- trachtung 30	
4 Einleitendes Gespräch	31
5 Wachsuggestionen oder Suggestibilitätsprüfung	37
Rückwärtsfall 39 Semaphor oder Armschwere 41 Augenkatalepsie 43 Kohnstamm-»Test« 44 Pendel 45 Rückwärtszug 48 Handlevitation durch Striche 50 Augenrolltest 53	
6 Übungstexte für direkte und indirekte Hypnose	55
Direkte Hypnose 56 Indirekte Hypnose 64 Hypnose in der Gruppe 70 Ein Leitfaden durch die erste Hyp- nosesitzung 73	

7	Induktionsverfahren.	74
	Hand- oder Armlevitation 74 Wiederholte Bewegung 77 Umgekehrte Handlevitation 79 Armkatalepsie 81 Induktion mit einer Münze 82 Fingerlösen 84 Induktion mit Metronom und Pendel 85 Zählmethoden 86 Überwindung von Nicht-Hypnotisierbarkeit 88 Induktion durch posthypnotische Suggestionen 91 Gefährliche Induktionen 92	
8	Vertiefungsverfahren	94
	Vertiefung durch Zählen 95 Unwillkürliche Hand- oder Armbewegung 96 Buchstabenübungen 97 Fraktioniertes Verfahren 99 Atemübungen 101 Wiederholtes Träumen 104 Posthypnotische Suggestionen 107 Stille 107 Entscheidung des Unbewußten 108	
9	Rückführungsverfahren	109
10	Einige Testaufgaben der experimentellen Hypnose . . .	114
	Armstarre links 116 Hände trennen 117 Positive akustische Halluzination 118 Positive Geschmackshalluzinationen 119 Positive Hitzehalluzination 121 Negative optische Halluzination 123 Traum 124 Sprechhemmung 125 Altersregression 126 Posthypnotische Suggestion 128 Experimentelle Hypnose in der Therapie 130	
11	Selbsthypnose	133
Zweiter Teil: Klinische Methoden der Hypnose		137
12	Vergangenheitsbezogene, aufdeckende Verfahren . . .	137
	Ideomotorische Zeichen 139 Affektbrücke 153 Stumme Abreaktion 156 Geleitetes Träumen 161	

Hypnoplastik	165	Hypnosynthese	168	Andere aufdeckende Verfahren	171
13 Zukunfts- und gegenwartsbezogene Verfahren	175				
Ich-stärkende Suggestionen	176	Erfolgsvisualisierung und Projektionen in die Zukunft	179	Roter Luftballon	182
Energietransfusion	185	Sensorische Imagination	187	Andere umstrukturierende Verfahren	192
Schluß: Gefahren und Kontraindikationen	194				
Anhang	197				
Messung von Hypnose	197				
Literatur	213				
Register	221				