

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	10
Fragen zur und über Hypnose	13
Was ist Hypnose?	13
Ist Hypnose Zauberei?	14
Kann ich gegen meinen Willen hypnotisiert werden?	14
Was ist der Unterschied zwischen einem Hypnotiseur und einem Hypnosetherapeuten?	15
Ist man in Hypnose ohne Bewußtsein?	15
Was bedeutet Suggestion?	15
Was ist Trance?	16
Was ist Hypnosetherapie eigentlich?	16
Was versteht man unter Suggestibilität?	17
Was ist ein „posthypnotischer Auftrag“?	17
Was versteht man unter „Wachhypnose“?	18
Wie wird eine Hypnose eingeleitet?	19
Können mehrere Personen gleichzeitig hypnotisiert werden?	19
Was ist eine „Ablationshypnose“?	20
Was versteht man unter einer „Leerhypnose“?	20
Was versteht man unter „Rapport“?	21
Wer führt Hypnose durch?	21
Was empfindet der Hypnotisierte in der Hypnose?	22
Ist Handauflegen Hypnose?	23
Kann Hypnose gefährlich sein?	23
Was versteht man unter Selbsthypnose?	24
Behandelt Hypnose nicht eigentlich nur Symptome?	25
Ist jeder Mensch hypnotisierbar?	26
Wie lange dauert eine (Hypnose-)Therapie?	27
Bei welchen Problemen bzw. Krankheiten kann Hypnose helfen?	28
Gibt es Grenzen der Hypnose?	29
Was ist das Unbewußte?	30
Wozu dient die Rückführung in die Kindheit?	31

Hypnose heute	33
Hypnosetherapie heute	35
Anwendung der Hypnose	38
1. Rauchen	38
2. Übergewicht	46
3. Schlafstörungen	55
4. Prüfungsangst	62
5. Redeangst	64
6. Flugangst	66
7. Depression	69
Die Behandlung des Depressiven	70
7. 1. Reaktive Depression	72
7. 2. Larvierte Depression	74
8. Nächtliches Einnässen	77
9. Alkoholismus	82
Fragebogen „Alkoholgefährdung“	84
10. Selbstunsicherheit	95
11. Entscheidungen treffen	109
12. Vergeßlichkeit	114
13. Lern- und Konzentrationsstörungen	118
14. Sexuelle Funktionsstörungen	125
Therapie sexueller Funktionsstörungen	126
Hypnose als Therapie bei sexuellen Funktionsstörungen ...	128
Anorgasmie	131
Erektionsstörungen	134
Vaginismus nach Vergewaltigung	141
Ejaculatio praecox (vorzeitiger Samenerguß)	145
15. Zwänge	149
16. Erröten	151
17. Harnverhaltung	155
18. Stottern	158
Schlußwort	162