

# 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