

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
1 Die Löwen-Geschichte im Original	13
2 Selbsthypnosetraining	14
2.1 Selbsthypnosetraining als erste Tranceinduktion	14
2.2 Abklärung der Vorannahmen oder »Werde ich in der Hypnose zum Zombie?«	15
a) Kontrollverlust – »Stimmt es, dass ich dann keine Kontrolle mehr über mich habe? Würde ich auch ein Verbrechen begehen?«	16
b) »Gibt es Probleme mit der Reorientierung? Was ist, wenn ich nicht mehr zurückkomme?«	17
c) Wirkliche Hypnose heißt völlige Amnesie – »Wenn ich hypnotisiert bin, weiß ich hinterher nichts mehr«	18
d) Religiöse Vorbehalte – »Ich habe gelernt, dass Hypnose ein Werkzeug des Teufels ist«	19
Auch der Wegweiser geht nicht immer den Weg, den er weist	19
Klärung der Vorannahmen als Ressource	21
2.3 Vorbereitende und einstimmende Maßnahmen	21
Einstimmen auf einen hypnotischen Zustand	21
Sitzposition und Spannungshaltung	22
Skizzieren der Selbsthypnose als Einstimmung auf die erste Tranceerfahrung	22
Die Selbsthypnosemethode demonstrieren	25
2.4 Nachbesprechung des Selbsthypnosetrainings	26
Feedback der Klienten	27
Die Web- oder Inkorporationstechnik	28
2.5 Posthypnotische Suggestionen	29
2.6 Intellektuelle Einwände	30
3 Die Löwen-Geschichte – Langform	31
4 Der Löwe – Analyse einer hypnotischen Geschichte	39
4.1 Vorüberlegungen: Von Technikern und Kunsthandwerkern	39

4.2	Analyse der Löwen-Geschichte	42
	<i>Das Pacen der äußeren Realität</i>	42
	<i>Bewusst-unbewusst-Dissoziationen</i>	43
	<i>Konfusionstechnik</i>	45
	<i>Die Überladungstechnik</i>	46
	<i>Lieber ein Freitag am Dienstag. Ein Beispiel für Konfusion und Überladung</i>	47
	<i>Die Verschachtelung der Geschichte</i>	48
	<i>Strukturierte Amnesie: Amnesie International versus Gerhard Polt</i>	49
	<i>Von Leipzig über BBC und Afghanistan zurück nach Leipzig</i>	52
4.3	Die Löwen-Geschichte – Detailanalyse	53
	<i>Pacen des bewussten Denkens</i>	54
	<i>Indirekte Fokussierung von Aufmerksamkeit</i>	55
	<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit über Assoziationen zu eigenen Erinnerungen</i>	56
	<i>Negative Halluzination</i>	57
	<i>Wortwörtlichkeit und genaues Formulieren</i>	57
	<i>Das Konzept »Seeding«</i>	59
	<i>Wiederholung von Suggestionen in Richtung hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit</i>	60
	<i>Eingestreute Suggestion</i>	61
	<i>Fraktionierung und Vertiefung</i>	63
	<i>Ratifikation für Klienten</i>	65
	<i>Ratifikation für den Therapeuten</i>	66
	<i>Zur Technik der »Ja-Haltung«</i>	68
4.4	Exkurs: Kontextabhängigkeit mächtiger Techniken	71
4.5	Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen	72
	<i>Pacen und Akzeptieren eventueller Ängste, keine Kontrolle zu haben</i>	72
	<i>Das Zurückschrecken vor dem eigenen Spiegelbild</i>	73
	<i>Metaphorische Darstellung typischer Problemlösestrategien</i>	73
	<i>Ansprechen der Hilflosigkeit gegenüber einem/dem Problem</i>	74
	<i>Ein weiteres Angebot für teilweise Reorientierung</i>	74
	<i>Angebot, ein Problem oder Trauma zu bearbeiten</i>	75
	<i>Altersregression – jedoch ressourcenorientiert</i>	75
	<i>Abgrenzung zwischen »Ansprechen des Problems« und »Orientierung auf Ressourcen«</i>	77
4.6	Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcenorientierung: Wo hat das kleine »b« den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu?	78
	<i>Es gibt keine Fehler</i>	82

4.7	Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen	83
	Positive Halluzination	83
	Kombination mit Körperarbeit wie Feldenkrais	83
	Elemente kognitiver Therapie	84
	In jeder »Beziehung« bei seiner »Haltung« bleiben	85
	Der Stein	86
	Desensibilisierung und Vorbereitung von Desensibilisierung	87
	Von der Erfahrung lernen – Vermeiden, Fehler zu wiederholen	89
	Die Sinne nach außen orientieren	90
	Tiefenentspannung	90
	Zeitverzerrung und Amnesie	92
	Zukunfts- und Lösungsorientierung	92
	Der Vollständigkeit halber	94
	Amnesie und Überleiten in die Rahmengeschichte	95
	Reorientierung	96
5	Wirkungsebenen und -mechanismen therapeutischer Geschichten	98
5.1	Geschichten, die Suchprozesse auslösen	98
	Der »Rorschach-Test« im Bahnhof von Biel	98
	Fall: »Wer zuletzt kommt, den belohnt das Leben«	100
5.2	Geschichten, die unterschwellig wirken	106
	Till Eulenspiegel im Mittelgebirge	107
	Restriktionen im bewussten Denken: Das Eiskonfektproblem in Programmkinos	108
	Ich hatte eine Lösung, sie passt nur leider nicht zum Problem	109
	Fallbeispiel: Unterschwellige Wirkung von Geschichten und Umgehen von Restriktionen im bewussten Denken	113
6	Das Leben außerhalb des Therapieraums: Zahlungskräftige Mütter und der Charme des Chefs	116
7	Die Langform der Löwen-Geschichte oder: Die Weisheit des Pferdeknechtes	121
7.1	Einfügen individueller Elemente oder: Das Pferd, das hat vier Beiner	121
7.2	Löwerman's Friend: Individuelle Einschübe in die Löwen-Geschichte	123
	Einleitung zu speziellen Varianten: Klar statt präzise	130
	Selbsthypnosetraining in der Paartherapie oder: Hinter meinem Horizont, da geht es weiter	131

Ziel	132
Selbsthypnosetraining in der Zahnarztpraxis	134
Selbsthypnosetraining bei Kritikempfindlichkeit: Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt	140
Selbsthypnosetraining für Stotterer	141
Selbsthypnosetraining bei Einschlaf- und Selbstwertproblemen	147
7.3 Anmerkung: Selbsthypnose im Ablauf einer Therapie	150
7.4 Die Löwen-Geschichte 1.0, 2.0 und 3.0	151
Löwe 2.0	152
Die Löwen-Geschichte 3.0	154
Löwe 3.1: Die Salzwüste-im-Iran-Version	154
7.5 Die chinesische Truhe in der Löwen-Geschichte	155
Löwen-Geschichte mit Truhentechnik bei kindlichem Einschlafproblem	155
7.6 Nicht beim Autofahren hören – und nicht am Montag im Unterricht vorlesen!	158
Lehrhypnose vs. Leerhypnose	158
Dann ist es nicht wie in der Disco	159
Schlussbemerkungen	160
Betrifft: Operationsbesteck für Camping und Freizeit oder: Wie finde ich einen geeigneten Hypnosetherapeuten?	160
Fachgesellschaften für Hypnose	163
Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen und Weiterstudieren	165
Verwendete Literatur	172
Auflösung	175
Über den Autor	176