

1. Worum es in diesem Buch geht	9
1.1 An wen sich dieses Buch richtet	9
1.2 Der rote Faden	10
1.3 Eine einfache Art zu lernen	11
1.4 Zur Arbeit mit diesem Buch	12
1.5 Erwartungen und Ziele	13
1.6 Zusammenfassung	18
2. Über Hypnose und Selbsthypnose	21
2.1 Was ist hypnotische Trance?	21
2.2 Eine hypnotische Behandlung	22
2.3 Showhypnose	25
2.4 Vorurteile und Befürchtungen	26
2.5 Trance und Vernunft	28
2.6 Suggestibilität	29
2.7 Jede Hypnose wirkt durch Selbsthypnose	30
2.8 Zusammenfassung	31
3. Was ist mein Problem?	33
3.1 Situationsanalyse	33
3.2 Aneignung von Wissen	34
3.3 Präsentation von Wissen	36
3.4 Angst- und Streßbewältigung	38
3.5 Die Stärken meiner Schwächen	48
3.6 Was sind Ihre Stärken?	52
3.7 Zusammenfassung	54
4. Ziele der Selbsthypnose	55
4.1 Psychosomatische Umstellung	55
4.2 Weniger Streß	57

4.3	Auswahl der Methode	60
4.4	Zusammenfassung	64
5.	Anleitung zur Selbsthypnose	65
5.1	Übung 1: Atmen	65
5.2	Übung 2: Fließende Ruhe	67
5.3	Übung 3: Fixation	68
5.4	Übung 4: Levitation	70
5.5	Übung 5: Imagination	74
5.6	Übung 6: Vertiefung	77
5.7	Zusammenfassung	79
6.	Trance-Strategien zur Streßbewältigung	81
6.1	Was soll erreicht werden?	81
6.2	Wie soll das erreicht werden?	82
6.3	Konzentration	84
6.4	Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	86
6.5	Vergangenheit bewältigen	89
6.6	Zukunft vorwegnehmen	92
6.7	Zusammenfassung	93
7.	Umsetzung in die Praxis	95
7.1	Posthypnotische Suggestion	95
7.2	Ablenkungen	96
7.3	Inneres Aufräumen	98
7.4	Streßsymptom als Trance-Einstieg	100
7.5	Dauer und Häufigkeit der Übung	103
7.6	Erfolg	103
7.7	Zusammenfassung	105
8.	Anwendungen	107
8.1	Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	107
8.2	Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	110
8.3	Vergangenheit bewältigen	113

8.4	Zukunftsbahnung	116
8.5	Zusammenfassung	118
9.	Ihr persönliches Trainingsprogramm	119
9.1	Erwartungen und Ziele	119
9.2	Wo liegt mein Problem?	119
9.3	Vorbereitung und Aneignung von Wissen	120
9.4	Präsentation und Darstellung von Wissen	124
9.5	Umgang mit akutem Streß	126
9.6	Umgang mit chronischem Streß	132
9.7	Selbstmanagement durch Selbsthypnose	137
9.8	Abschließende Bemerkungen	140
9.9	Zusammenfassung	143
10.	Geschichten für zwischendurch	145
10.1	Warum Geschichten?	145
10.2	Parkgebühr	147
10.3	Fabriklärm	148
10.4	Glatteis	148
10.5	Die Katze und die Maus	149
10.6	Die Puste kurz vor dem Ziel	149
10.7	Eine Handvoll Reis	150
10.8	Der Kormoran und der Stern	150
10.9	Der Kopf des Löwen	151
10.10	Die Tür	152
10.11	Zusammenfassung	152
	Literatur	155