

► Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
I Voraussetzungen	17
1. Grundlagen	18
1.1 In Hypnose ‚beamen‘ und weg ist das Problem?	18
1.2 Mythen und Vorurteile	20
1.3 Hypnose aber wirkt anders	21
1.4 Hypnose in Stichpunkten	22
1.5 Therapeutisch nutzbare Phänomene der Hypnose	22
1.6 Objektivierbare Indikatoren von Hypnose	23
1.7 Hypnose – gestern und heute	24
1.8 Rapport und Kooperation – Die Basis der heutigen Hypnotherapie	25
1.9 Ist die Hypnose tief genug?	27
1.10 Hypnose – eine Erlebnistherapie oder: Wie erklären sich psychische Entwicklung und somatische Heilung durch Hypnose?	32
2. Reflexionen	36
2.1 Der Zauber der Stimme	36
2.2 Körperliche Berührung – fast ein Tabu	37
2.3 Das weibliche Element – Frauen bereichern die Hypnose	41
2.4 Unsere Kollegen in den USA – was machen sie anders, was sollten wir übernehmen?	43
II Methodik	47
Exkurs: Das ‚Unbewußte‘ – ein geheimnisvoller Begriff	48
1. Planung	50
1.1 Das Aufklärungsgespräch	50
1.2 Psychotherapie und Hypnose: Überleitung vom Gespräch zur Hypnose	51

1.3	Die zwanzig Schritte der ersten Hypnotherapiesitzung	54
1.4	Therapieplanung, Verlauf und Rückfallprophylaxe	56
2.	Hypnoseinduktion	62
2.1	Induktion – Gesamtdarstellung der gebräuchlichen Verfahren	62
2.2	Induktion mit der Farbtafel – Textanleitung	63
2.3	Farbtafel	66
2.4	Induktionsverfahren, sprachliche Techniken	66
2.5	Beispiel einer ausführlichen verbalen Hypnoseein- und -ausleitung	70
2.6	Koppheister oder bedächtig? – Alternativen zu den anderen Induktionsverfahren	74
3.	Sprache	76
3.1	Beispiele von Redewendungen, die Neugierde, Fokussierung, Öffnung der Bezugsrahmen, Sicherheit, Wohlgefühl und unbewußte Kooperation unterstützen und Assoziationen anregen	76
3.2	Negative Suggestionen – nicht generell schlecht	77
3.3	Redundanz, unwiderstehlich: „... und ich lasse los und entspanne mich!“	79
4.	Selbsthypnose – wozu?	83
4.1	Technik: Anweisung für Selbsthypnose	85
4.2	Beispiel eines Tonbandtextes für das Üben von Selbsthypnose zu Hause	89
4.3	„Carlottas Reisen“ – Patientenbericht	95
5.	Ideomotorische Zeichen und Signale	98
5.1	Die Handlevitation (HL)	98
5.2	Es sollte nur fürs Foto sein – wie die Handlevitation spontan Hypnose einleiten kann	101
5.3.	Fingersignale/Fingerzeichen	102
5.4	„Der Neue“ – exklusiv und delikat	107
5.5	„Fingerschluß“	108
6.	Therapeutische Arbeit mit ideomotorischen Zeichen bzw. Signalen	110
6.1	Diagnostischer Fragenkatalog	110
6.2	Therapeutische Arbeit mit ideomotorischer Bewegung	113

6.2.1	„Beantwortung einer nicht bewußt beantwortbaren Frage“ – eine Anleitung zur Lösung eines nicht bewußt lösbaren Problems mit Hilfe einer ideomotorischen Technik	115
6.2.2	„Sammeln und Loslassen“ – Hypnoseanleitungen	118
6.2.3	„Die Geschichte vom Bäumchen“ – Eine metaphorische Variation zu „Sammeln und Loslassen“	122
6.3	Traumarbeit	128
6.3.1	Aufzeichnungen von nächtlichen Träumen, die einen deutlichen Zusammenhang mit der erfolgten Traumarbeit aufweisen	135
6.4	Die Arbeit am Kindheitstrauma	142
6.5	Körperfarben: Gesunde Farbe in den kranken Bereich! Intervention bei psychosomatischen Erkrankungen	148
6.6	Drei Beispiele therapeutischer Arbeit mit ideomotorischer Bewegung	149
6.6.1	„Zwei linke Hände“? – Schema des ideomotorischen Vorgehens, aufgezeigt am Beispiel einer hypnotherapeutischen Kurzintervention	149
6.6.2	„Richtig sein“	152
6.6.3	„Auf der Seite des Lebens entlangspazieren“	154
7.	Aussteigen aus pathologischen ‚Ichzuständen‘ – Auflösen der Symptomtrance im prozeßorientierten Vorgehen	159
8.	Zehn hypnotherapeutische Phantasiereisen	165
8.1	‚Obstschale‘ – Halluzination auf allen Sinneskanälen	165
8.2	‚Energie-Torbogen‘ – in der eigenen Kraft stehen	168
8.3	‚Basar‘ – die Fundgrube in der Tiefe	171
8.4	‚Lichtersee‘ – eine Wohltat für den Körper	176
8.5	Ordnen der Ursprungsfamilie – und an innerer Freiheit gewinnen	181
8.6	‚Das Buch des Lebens‘ – die Regie übernehmen	185
8.7	‚Der sicherste und geschützte Ort‘ – Wo Angst nichts zu suchen hat	189
8.8	‚Raum der Lösungen‘ – voller neuer Ideen	190
8.9	‚Ohrensessel‘ – Blick zurück in die Gegenwart	191
8.10	Der Tag nach dem Wunder – So ist es, wenn es anders ist	191

9.	Ein Kinderspiel	193
9.1	Kinder, die besten Selbsthypnotiseure	193
9.2	Eine Seefahrt, die ist lustig ...	195
9.3	Individuelle Variation der „Seefahrt“-Phantasiereise	201
9.4	„Die kleine Meerjungfrau, die ihre Familie retten wollte“	211
10.	Hypnose in der Schmerztherapie	214
10.1	Theoretische Voraussetzungen	214
10.1.1	Hypnotherapeutische Analgesie und Anästhesie	214
10.1.2	Grundlegende schmerztherapeutische Strategien	217
10.2	Techniken	220
10.2.1	„Badesee“	220
10.2.2	Die „progressive Anästhesieinduktion“	222
10.2.3	Hypnose in der präoperativen Situation	224
10.2.4	Präoperative Hypnose zur Förderung postoperativer Heilung	225
10.2.5	Hypnose und chronischer Schmerz	227
10.3	Robinson Crusoe – das neue Phantom der OPs oder: Patient hört mit	229
10.3.1	Intraoperativ präsentierter Tonbandtext	232
III	In Hypnose – die Freiheit wohl grenzenlos?	239
1.	Grenzen des Verfahrens und Mißerfolge	240
2.	„Umprogrammieren“ oder sich unbewußte Fähigkeiten erschließen?	246
3.	“I like junk food too much” oder: Warum auch die beste Hypnose manchmal nicht wirksam werden kann	255
Anhang		257
	Fragebögen Nr. 1 bis 5	257
	Literatur	269
	Über die Autorin	272