

Inhalt

| |
|--|
| Vorwort ... 9 |
| Danksagung ... 11 |
| 1. Die Löwen-Geschichte im Original ... 13 |
| 2. Selbsthypnosetraining ... 14 |
| Selbsthypnosetraining als erste Tranceinduktion ... 14 |
| 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 völligige 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 ... 20 |
| Klärung der Vorannahmen als Ressource ... 21 |
| Vorbereitende und einstimmende Maßnahmen ... 22 |
| Einstimmen auf einen hypnotischen Zustand ... 22 |
| Sitzposition und Entspannungshaltung ... 22 |
| Skizzieren der Selbsthypnose als |
| Einstimmung auf die erste Tranceerfahrung ... 23 |
| Die Selbsthypnosemethode demonstrieren ... 26 |
| Nachbesprechung des Selbsthypnosetrainings ... 28 |
| Feedback der Klienten ... 29 |
| Die Web- oder Inkorporationstechnik ... 30 |

| | |
|---|-----------|
| Posthypnotische Suggestionen ... | 31 |
| Intellektuelle Einwände ... | 31 |

3. Die Löwen-Geschichte – Langform ... 33

4. Der Löwe – Analyse einer hypnotischen Geschichte ... 45

| |
|--|
| Vorüberlegungen: Von Technikern und |
| Kunsthandwerkern ... 45 |

| |
|--|
| Analyse der Löwen-Geschichte ... 48 |
|--|

| |
|---|
| Das Pacen der äußereren Realität ... 48 |
|---|

| |
|---------------------------------------|
| Bewußt-unbewußt-Dissoziationen ... 50 |
|---------------------------------------|

| |
|--------------------------|
| Konfusionstechnik ... 51 |
|--------------------------|

| |
|-------------------------------|
| Die Überladungstechnik ... 52 |
|-------------------------------|

| |
|--------------------------------|
| Lieber ein Freitag am Dienstag |
|--------------------------------|

| |
|--|
| Ein Beispiel für Konfusion und Überladung ... 53 |
|--|

| |
|---|
| Die Verschachtelung der Geschichte ... 54 |
|---|

| |
|--|
| Strukturierte Amnesie: Amnesie International |
|--|

| |
|----------------------------|
| versus Gerhard Polt ... 55 |
|----------------------------|

| |
|--|
| Von Leipzig über BBC und Afghanistan zurück nach Leipzig ... 58 |
|--|

| |
|--|
| Die Löwen-Geschichte – Detailanalyse ... 60 |
|--|

| |
|-----------------------------------|
| Pacen des bewußten Denkens ... 60 |
|-----------------------------------|

| |
|--|
| Indirekte Fokussierung von Aufmerksamkeit ... 61 |
|--|

| |
|--------------------------------------|
| Fokussierung der Aufmerksamkeit über |
|--------------------------------------|

| |
|---|
| Assoziationen an eigene Erinnerungen ... 62 |
|---|

| |
|-------------------------------|
| Negative Halluzination ... 64 |
|-------------------------------|

| |
|---|
| Wortwörtlichkeit und genaues Formulieren ... 64 |
|---|

| |
|------------------------------|
| Das Konzept „Seeding“ ... 66 |
|------------------------------|

| |
|---|
| Wiederholung von Suggestionen in Richtung |
|---|

| |
|---|
| hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit ... 67 |
|---|

| |
|--------------------------------|
| Eingestreute Suggestion ... 68 |
|--------------------------------|

| |
|--------------------------------------|
| Fraktionierung und Vertiefung ... 70 |
|--------------------------------------|

| |
|----------------------------------|
| Ratifikation für Klienten ... 72 |
|----------------------------------|

| |
|---|
| Ratifikation für den Therapeuten ... 73 |
|---|

| |
|-------------------------------------|
| Zur Technik der „Ja-Haltung“ ... 76 |
|-------------------------------------|

| |
|---|
| Exkurs: Kontextabhängigkeit mächtiger Techniken ... 78 |
|---|

| |
|---|
| Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ... 79 |
|---|

| | |
|--|-----|
| Pacen und Akzeptieren eventueller Ängste, keine Kontrolle zu haben ... | 79 |
| Das Zurückschrecken vor dem eigenen Spiegelbild ... | 80 |
| Metaphorische Darstellung typischer Problemlösestrategien ... | 80 |
| Ansprechen der Hilflosigkeit gegenüber einem/dem Problem ... | 81 |
| Ein weiteres Angebot für teilweise Reorientierung ... | 82 |
| Angebot, ein Problem oder Trauma zu bearbeiten ... | 82 |
| Altersregression – jedoch ressourcenorientiert ... | 83 |
| Abgrenzung zwischen „Ansprechen des Problems“ und „Orientierung auf Ressourcen“ ... | 84 |
| Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcen orientierung: Wo hat das kleine „b“ den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu? ... | 85 |
| Es gibt keine Fehler ... | 89 |
| Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ... | 91 |
| Positive Halluzination ... | 91 |
| Kombination mit Körperarbeit wie Feldenkrais ... | 91 |
| Elemente kognitiver Therapie ... | 92 |
| In jeder „Beziehung“ bei seiner „Haltung“ bleiben ... | 93 |
| Der Stein ... | 94 |
| Desensibilisierung und Vorbereitung von Desensibilisierung ... | 96 |
| Von der Erfahrung lernen – Vermeiden, Fehler zu wiederholen ... | 97 |
| Die Sinne nach außen orientieren ... | 99 |
| Tiefenentspannung ... | 99 |
| Zeitverzerrung und Amnesie ... | 101 |
| Zukunfts- und Lösungsorientierung ... | 101 |
| Der Vollständigkeit halber ... | 104 |
| Amnesie und Überleiten in die Rahmengeschichte ... | 104 |
| Reorientierung ... | 105 |
| 5. Wirkungsebenen und -mechanismen therapeutischer Geschichten ... | 108 |
| a) Geschichten, die Suchprozesse auslösen ... | 108 |
| b) Geschichten, die unterschwellig wirken ... | 118 |

**6. Das Leben außerhalb des Therapieraums:
Zahlungskräftige Mütter und der Charme des Chefs ... 127**

7. Die Langform oder Die Weisheit des Pferdeknechtes ... 133

Einfügen individueller Elemente oder:

Das Pferd das hat vier Beiner ... 134

Löwerman's Friend: Individuelle Einschübe in
die Löwen-Geschichte ... 135

Einleitung zu speziellen Varianten: Klar statt präzise ... 143

Selbsthypnosetraining in der Paartherapie oder:

Hinter meinem Horizont, da geht es weiter ... 145

Selbsthypnosetraining in der Zahnarztpraxis ... 150

Selbsthypnosetraining bei Kritikempfindlichkeit:

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt ... 157

Selbsthypnosetraining für Stotterer ... 159

Selbsthypnosetraining bei Einschlaf- und

Selbstwertproblemen ... 167

Anmerkung: Selbsthypnose im Ablauf einer Therapie ... 170

8. Schlussbemerkungen ... 172

Betrifft: Operationsbesteck für Camping und Freizeit

oder: Wie finde ich einen geeigneten

Hypnosetherapeuten? ... 172

Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen und Weiterstudieren ... 176

Literatur ... 180

Über den Autor ... 185