

# 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 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 ... 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 äußeren 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
<b>Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcen orientierung: Wo hat das kleine „b“ den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu? ...</b>	<b>85</b>
Es gibt keine Fehler ...	89
<b>Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ...</b>	<b>91</b>
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**

<b>6. Das Leben außerhalb des Therapieraums: Zahlungskräftige Mütter und der Charme des Chefs ...</b>	<b>127</b>
<b>7. Die Langform oder Die Weisheit des Pferdeknechtes ...</b>	<b>133</b>
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
<b>8. Schlußbemerkungen ...</b>	<b>172</b>
Betrifft: Operationsbesteck für Camping und Freizeit oder: Wie finde ich einen geeigneten Hypnosetherapeuten? ...	172
<b>Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen und Weiterstudieren ...</b>	<b>176</b>
<b>Literatur ...</b>	<b>180</b>
<b>Über den Autor ...</b>	<b>185</b>