

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage	13
Vorwort zur zweiten Auflage	15
Einleitung	17
Danksagung	20

Teil 1: Lernen Sie Selbsthypnose **21**

1. Was Sie von diesem Buch erwarten können	22
Wer kann Selbsthypnose anwenden?	22
Wie Sie am meisten aus diesem Buch machen können.	24
Selbsthypnose, um Grenzen zu erweitern.	25

2. Hypnose und Selbsthypnose – was ist das?	27
Jede Hypnose ist Selbsthypnose	28
Bühnenhypnose versus klinische Hypnose.	28
Der Svengali-Effekt	29
Hat Selbsthypnose Grenzen?	30

3. Praktisches zur Selbsthypnose	32
Einen Übungsort auswählen	32
Welche Dauer ist am besten für eine Trancesitzung?	33
Zielbezogene Erwartungen aufbauen	34
Beginn der Suggestionsstrategien	34
Sollten Sie im Sitzen oder im Liegen üben?	35
Ist es besser, die Augen zu schließen oder sie offen zu lassen? .	35
Von Mal zu Mal die Trance erleichtern	36

4. Gesunde Atem- und Entspannungstechniken	37
Der Unterschied zwischen tiefem Atmen während körperlicher Belastung und zur Entspannung	37
Eine Atemübung	38
Progressive Entspannung	39
Aktive progressive Entspannung	40

Passive progressive Entspannung	42
Entspannung und Selbsthypnose	45
5. Die Kraft posthypnotischer Suggestionen	
und die Wirksamkeit von Auslösern	47
Was ist eine posthypnotische Suggestion?.....	47
Was ist ein posthypnotischer Auslöser?	48
Warum verwendet man posthypnotische	
Suggestionen und Auslöser?.....	48
Kann man posthypnotischen Suggestionen	
und Auslösern widerstehen?.....	50
Motivation und Logik	51
Vielleicht erleben Sie bereits posthypnotische Auslöser.....	51
Entwickeln Sie spezifische posthypnotische	
Suggestionen.....	53
Visualisieren Sie Ihre Suggestionen	54
Posthypnotische Auslöser,	
um Ihre nächste Trance einzuleiten	54
Zusammenfassung	55
6. Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen gezielt	
entwickeln können	57
Sind Vorstellungen nur visuell?	57
Sehen, Hören, Fühlen – was liegt Ihnen?	57
Verbessern Sie Ihr Vorstellungsvermögen.....	58
Wie wichtig ist die Vorstellungskraft	
für Selbsthypnose?.....	59
Personifizieren Sie Ihre Vorstellungen.....	60
Vorstellungskraft und Krankheit	60
Zwei unterschiedliche Wege,	
durch Vorstellungskraft zum Ziel zu kommen	63
7. Sich selbst in Trance versetzen	67
Machen Sie es sich bequem.....	67
Die Fixierung der Augen	68
Nutzen Sie Ihre Anspannungen oder Ängste,	
um sich in Trance zu versetzen.....	70
Visualisieren und Selbsthypnose	71
Bilder zum Erproben Ihrer Vorstellungskraft.....	72

Die Treppe zur Entspannung	73
Das Erzeugen körperlicher Reaktionen	74
Das Auslösen intellektueller Reaktionen	75
Eine emotionale Reaktion hervorrufen.....	76
Wie lange sollten Sie in Selbsthypnose bleiben?	78
Woran erkennen Sie, dass Sie Erfolg hatten?	78
Zusammenfassung dieser Methode	79
 8. Wie Sie mit Ablenkungen umgehen können.....	80
Außengeräusche für Ihre Trance nutzen	80
Innere Ablenkungen nutzen	82
Was ist mit Ablenkungen, die Sie nicht nutzen können?	84
Verwandeln Sie Ablenkungen in posthypnotische Auslöser.....	85
 9. Erhöhen Sie Ihre Motivation und erreichen Sie Ihre Ziele	86
Wie Sie Ihre Motivation erhöhen können	87
Unbewusste Blockaden der Motivation	88
Unbewusste Blockaden durchbrechen	88
Setzen Sie sich spezifische Ziele	90
Können Sie Ihr Ziel in einem Schritt erreichen?.....	91
 10. Die Sprache hypnotischer Suggestionen	93
Fragen des Stils.....	93
Was sind Suggestionssymbole?	94
Schaffen Sie Ihre eigenen Symbole.....	96
Entspannungsziele.....	99
Sportliche Ziele.....	100
Suggestionen sollten positiv sein.....	101
Selbsthypnose aus der Konserve oder persönlich abgestimmt?.....	102
 11. Selbsthypnosetechniken in neun Variationen.....	103
Das Herstellen eigener Kassetten	103
Die Vorbereitung auf Ihre Selbsthypnose	104
Technik Nr. 1: Selbsthypnose durch progressive Entspannung ..	106
Technik Nr. 2: Die Methode indirekter Sprache.....	112
Technik Nr. 3: Die Fixierung der Augen	116
Technik Nr. 4: Geleitete Fantasietätigkeit.....	119
Technik Nr. 5: Die Methode der direkten Sprache	124

Technik Nr. 6: Die Verwendung von Träumen bei Selbsthypnose	128
Technik Nr. 7: Das Ericksonsche Händeschütteln.....	131
Technik Nr. 8: Selbsthypnose mit Musik	134
Technik Nr. 9: Vertiefung der Selbsthypnose	136
Kommentar	141
 Teil 2: Das Bearbeiten persönlicher Ziele	143
 12. Stressbewältigung: Sich überall entspannen	145
Körperliche Veränderungen durch Stress	146
Strategien der Stressbewältigung.....	147
Reduzieren Sie Ihren persönlichen Stress mit Selbsthypnose	149
Geistige Entspannung durch Selbsthypnose.....	151
Selbsthypnose, um Stressgefühle zu verändern.....	153
Stressbewältigung außerhalb der Trance	154
Andere Stresssituationen durchspielen	156
 13. Frei von Ängsten und Phobien	159
Angst und Panikanfälle.....	159
Phobien.....	161
Selbstkontrolle durch Selbsthypnose.....	161
Die Umwandlung negativer Selbstgespräche in positive Selbsthypnose.....	163
Die Anwendung der Techniken bei Ängsten.....	164
Flugangst	166
Ist es wichtig, die Ursache einer Angst zu kennen?	169
Der Umgang mit kleineren Ängsten.....	171
 14. Kieferentspannung und Unterdrückung von Zähneknirschen	174
Wird durch Selbsthypnose der Ursprung von Stress beseitigt?.....	175
Hypnotische Strategien gegen Kieferschmerzen.....	176
Selbsthypnose, um das Zähneknirschen zu verhindern.....	176
Die Entwicklung posthypnotischer Auslöser.....	177

15. Es liegt in Ihrer Hand, mit dem Rauchen aufzuhören	180
Fragebogen für Raucher	181
Die Verwendung des Fragebogens	
für das Entwickeln von Suggestionen	181
Auswirkungen des Rauchens auf ihre Gesundheit	183
Das Rauchen aufgeben durch Selbsthypnose	184
 16. Selbsteinschätzung – Seien Sie Ihr eigener Berater	195
Warum führt Selbsteinschätzung	
mit Selbsthypnose zu Veränderungen?	198
Die Methode	199
Eine schwierige Aufgabe	202
Echte Veränderungen oder Schauspielerei?	204
Geben Sie sich selbst Veränderungssuggestionen	205
Die Bildertechnik	208
Wachstum auf dem Bauernhof	209
Malen Sie sich bunt an	210
Grenzenlos glücklich	211
Stärkung der Selbstachtung	212
Drei Seiten einer Medaille	212
Selbstuntersuchung bei körperlichen Problemen	213
Die Kraft von Ritualen	216
Schaffen Sie eigene Bilder und Symbole zur Selbsterkundung ..	217
Zusammenfassung	218
 17. Hilfe bei Allergien und Asthma	219
Ein Tagebuch anlegen	220
Wie sich Asthma von Allergien unterscheidet	220
Die beste Zeit am Tag, um Symptome mit Selbsthypnose	
zu bekämpfen	221
Der Umgang mit einem akuten Anfall	222
Ein Programm zum Umgang mit Allergien und Asthma	223
Ihre Selbsthypnoseübung	225
Wann gibt es die ersten Ergebnisse?	227
Selbsthypnose für Kinder mit Allergien und Asthma	229
 18. Strategien zur Schmerzkontrolle	232
Wie lang dauert es, bis Sie mit Selbsthypnose	
Erleichterung finden?	233
Anmerkungen zur Schmerzlinderung mit Selbsthypnose	235

Wie lange hält die Schmerzlinderung an?	236
Schmerzkontrolle von innen	237
Die Schwellen-Theorie des Schmerzes	238
Wie die Schmerzlinderung mit Selbsthypnose funktioniert	238
Was ist mit Schmerzmitteln?	240
Gibt es Schmerzen, die durch	
Selbsthypnose nicht beeinflussbar sind?	241
Können Sie alle Schmerzen loswerden?	243
Welche Tageszeiten sind für Selbsthypnose am besten?	243
Was können Sie tun, wenn Ihre Schmerzen zu stark sind,	
um Selbsthypnose anzuwenden?	244
Zeitregression zur Schmerzlinderung	247
Kopfschmerzen, Magenschmerzen und andere Schmerzen	250
 19. Tun Sie etwas für Ihre Haut –	
Warzen, Herpes, Ekzeme und Schuppenflechte	257
Warzen	258
Warzen an den Genitalien	261
Herpes	264
Ekzeme und Schuppenflechte	271
 20. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme...	276
Nobody's perfect	277
Zurückweisungen zurückweisen	278
Probleme lösen mit Hypnose	278
Wahlmöglichkeiten und das Treffen von Entscheidungen	279
Problemlösungsmethoden	279
Selbsthypnose und Selbstvertrauen	282
Strategien für den besten oder den schlimmsten Fall	287
Schwierige Situationen durchspielen –	
Auftritte in der Öffentlichkeit	288
Andere Problemlösungsmethoden	290
Beziehungsfragen	293
 21. Meditationen zum Schlankwerden	296
Funktionieren andere Diäten und Schlankheitskuren?	296
Selbsthypnose zur Veränderung Ihrer Essgewohnheiten	297
Meditationen zum Schmecken und Essen	298
Selbsthypnose zur Gewichtsabnahme	299

Ausschusssitzung	301
Suggestionsmaterial	302
Weitere Methoden, um Ihre Essgewohnheiten zu verändern.	303
Vorstellungen über den Körper	305
Was tun, wenn Sie Zweifel am Erfolg haben?	306
Befriedigen Sie ihr Bedürfnis nach Essen mit weniger Gewichtskontrolle durch Selbstkontrolle.	307
22. Lösen Sie Ihre Schlafprobleme	309
Schlaf- und Wachbewusstsein	309
Akute Schlaflosigkeit	311
Symptombehandlung	311
Posthypnotische Auslöser zum Einschlafen	314
Eine aktive Selbsthypnosetechnik zum Einschlafen	315
Eine Ericksonsche Schlafbehandlung	318
Musik, Kassetten und andere Auslöser	319
Einige abschließende Bemerkungen über den Schlaf	320
23. Werden Sie bessere Eltern durch Selbsthypnose	322
Selbsthypnose für Eltern	324
Berücksichtigen Sie das Alter des Kindes	328
Entspannung vermitteln	330
Informelle Hypnose zur Verhaltensänderung	330
Jungen Menschen Selbsthypnose beibringen	332
24. Neue Strategien bei der Geburt	335
Die Vorteile von Selbsthypnose bei der Geburt	336
Lamaze, »natürliche Geburt« und Selbsthypnose	336
Selbsthypnose in der Schwangerschaft	336
Suggestionsstrategien gegen Krämpfe	342
Einige Bilder, die Frauen angewandt haben	342
25. Optimieren Sie Ihre sportliche Leistung	344
Motivieren Sie sich, um besser zu spielen	345
Anspannung versus mentale Aufmerksamkeit	346
Ruhige Kraft	347
Mentales Durchspielen in Selbsthypnose	348
Siegbringende Verbesserungen	350
Mentales Trainingsprogramm	353

26. Selbsthypnose für Generationen	357
Ihre zukünftige Generation.....	360
Glossar	362
Literatur.....	367
Über die Autoren	377