

## ► Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	14
Vorwort zur ersten Auflage	16
Einleitung	18
Danksagung	21

## **Teil I: Lernen Sie Selbsthypnose** **23**

<b>1. Was Sie von diesem Buch erwarten können</b>	<b>24</b>
Wer kann Selbsthypnose anwenden?	24
Wie Sie am meisten aus diesem Buch machen können	26
Selbsthypnose, um Grenzen abzubauen	27
Literatur	28
<b>2. Was ist Hypnose und Selbsthypnose?</b>	<b>29</b>
Jede Hypnose ist Selbsthypnose	30
Bühnenhypnose versus klinische Hypnose	31
Der Svengali-Effekt	32
Hat Selbsthypnose Grenzen?	33
Literatur	34
<b>3. Praktisches zur Selbsthypnose</b>	<b>35</b>
Einen Übungsort auswählen	35
Welche Dauer ist am besten für eine Trancesitzung?	36
Zielbezogene Erwartungen aufbauen	37
Beginn der Suggestionstrategien	37
Sollten Sie im Sitzen oder im Liegen üben?	38
Ist es besser, die Augen zu schließen oder sie offenzulassen?	39
Von Mal zu Mal die Trance erleichtern	39
<b>4. Gesundes Atmen und Entspannungstechniken</b>	<b>40</b>
Der Unterschied zwischen tiefem Atmen während körperlicher Belastung und zur Entspannung	40

Eine Atemübung	41
Progressive Entspannung	43
Aktive progressive Entspannung	43
Passive progressive Entspannung	46
Entspannung und Selbsthypnose	49
Literatur	50
 <b>5. Die Kraft posthypnotischer Suggestionen und die Wirksamkeit von Auslösern</b>	 <b>51</b>
Was ist eine posthypnotische Suggestion?	52
Was ist ein posthypnotischer Auslöser?	52
Warum verwendet man posthypnotische Suggestionen und Auslöser?	52
Kann man posthypnotischen Suggestionen und Auslösern widerstehen?	54
Motivation und Logik	55
Vielleicht erleben Sie bereits posthypnotische Auslöser	56
Entwickeln Sie spezifische posthypnotische Suggestionen	58
Visualisieren Sie Ihre Suggestionen	59
Posthypnotische Auslöser, um Ihre nächste Trance einzuleiten	59
Zusammenfassung	60
Literatur	61
 <b>6. Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen gezielt entwickeln können</b>	 <b>62</b>
Sind Vorstellungen nur visuell?	62
Sehen, Hören, Fühlen ... was liegt Ihnen?	63
Verbessern Sie Ihr Vorstellungsvermögen	64
Wie wichtig ist die Vorstellungskraft für Selbsthypnose?	65
Personifizieren Sie Ihre Vorstellungen	65
Vorstellungskraft und Krankheit	66
Zwei unterschiedliche Wege, durch Vorstellungskraft zum Ziel zu kommen	68
Literatur	72

<b>7. Sich selbst in Trance versetzen</b>	<b>73</b>
Machen Sie es sich bequem	73
Die Fixierung der Augen	74
Nutzen Sie Ihre Anspannung oder Ängste, um sich in Trance zu versetzen	76
Visualisieren und Selbsthypnose	78
Bilder zum Erproben Ihrer Vorstellungskraft	78
Die Treppe zur Entspannung	79
Das Erzeugen körperlicher Reaktionen	80
Das Auslösen intellektueller Reaktionen	82
Eine emotionale Reaktion hervorrufen	84
Wie lange sollten Sie in Selbsthypnose bleiben?	85
Woran erkennen Sie, daß Sie Erfolg hatten?	86
Zusammenfassung dieser Methode	86
Literatur	87
 <b>8. Wie Sie mit Ablenkungen umgehen können</b>	 <b>88</b>
Außengeräusche für Ihre Trance nutzen	88
Innere Ablenkungen nutzen	90
Was ist mit Ablenkungen, die Sie nicht nutzen können?	93
Verwandeln Sie Ablenkungen in posthypnotische Auslöser	93
Literatur	94
 <b>9. Erhöhen Sie Ihre Motivation und erreichen Sie Ihre Ziele</b>	 <b>95</b>
Wie Sie Ihre Motivation erhöhen können	96
Unbewußte Blockaden der Motivation	97
Unbewußte Blockaden durchbrechen	98
Setzen Sie sich spezifische Ziele	100
Können Sie Ihr Ziel in einem Schritt erreichen?	101
Literatur	103
 <b>10. Die Sprache hypnotischer Suggestionen</b>	 <b>104</b>
Fragen des Stils	104
Was sind Suggestionssymbole?	106
Schaffen Sie Ihre eigenen Symbole	108

Entspannungsziele	110
Sportliche Ziele	111
Suggestionen sollten positiv sein	113
Selbsthypnose aus der Konserve oder persönlich abgestimmt?	114
Literatur	114
<b>11. Selbsthypnosetechniken in neun Variationen</b>	<b>115</b>
Das Herstellen eigener Cassetten	115
Die Vorbereitung auf Ihre Selbsthypnose	116
Technik Nr. 1: Selbsthypnose durch progressive Entspannung	118
Technik Nr. 2: Die Methode indirekter Sprache	125
Technik Nr. 3: Die Fixierung der Augen	129
Technik Nr. 4: Geleitete Phantasietätigkeit	133
Technik Nr. 5: Die Methode der direkten Sprache	138
Technik Nr. 6: Die Verwendung von Träumen bei Selbsthypnose	142
Technik Nr. 7: Das Ericksonsche Händeschütteln	146
Technik Nr. 8: Selbsthypnose mit Musik	149
Technik Nr. 9: Vertiefung der Selbsthypnose	151
Kommentar	156
<b>Teil 2</b>	
<b>Die Bearbeitung persönlicher Ziele</b>	<b>159</b>
<b>12. Streßbewältigung: Sich überall entspannen</b>	<b>161</b>
Körperliche Veränderung durch Streß	162
Strategien der Streßbewältigung	164
Reduzieren Sie Ihren persönlichen Streß mit Selbsthypnose	165
Geistige Entspannung durch Selbsthypnose	167
Selbsthypnose, um Streßgefühle zu verändern	169
Streßbewältigung außerhalb der Trance	171
Andere Streßsituationen durchspielen	174
Literatur	176

<b>13. Frei von Ängsten und Phobien</b>	<b>177</b>
Angst und Panikanfälle	178
Phobien	179
Selbstkontrolle durch Selbsthypnose	180
Die Umwandlung negativer Selbstgespräche in positive Selbsthypnose	182
Die Anwendung der Techniken bei Ängsten	183
Flugangst	185
Ist es wichtig, die Ursache einer Angst zu kennen?	188
Der Umgang mit kleineren Ängsten	190
Literatur	193
<b>14. Kieferentspannung und Unterdrückung von Zähneknirschen</b>	<b>195</b>
Wird durch Selbsthypnose der Ursprung von Streß beseitigt?	196
Hypnotische Strategien gegen Kieferschmerzen	197
Selbsthypnose, um das Zähneknirschen zu verhindern	197
Die Entwicklung posthypnotischer Auslöser	199
Literatur	200
<b>15. Es liegt in Ihrer Hand, mit dem Rauchen aufzuhören</b>	<b>202</b>
Fragebogen für Raucher	203
Die Verwendung des Fragebogens für das Entwickeln von Suggestionen	203
Auswirkungen des Rauchens auf ihre Gesundheit	205
Das Rauchen aufgeben durch Selbsthypnose	206
Literatur	218
<b>16. Selbsteinschätzung – Seien Sie Ihr eigener Berater</b>	<b>220</b>
Warum führt Selbsteinschätzung mit Selbsthypnose zu Veränderungen?	223
Die Methode	224
Eine schwierige Aufgabe	228
Echte Veränderungen oder Schauspielerei?	230
Geben Sie sich selbst Veränderungssuggestionen	231
Die Bildertechnik	234

Wachstum auf dem Bauernhof	235
Malen Sie sich bunt an	236
Grenzenlos glücklich	237
Stärkung der Selbstachtung	238
Drei Seiten einer Medaille	238
Selbstuntersuchung bei körperlichen Problemen	240
Die Kraft von Ritualen	243
Schaffen Sie eigene Bilder und Symbole zur Selbsterkundung	243
Zusammenfassung	244
Literatur	245
<b>17. Hilfe bei Allergien und Asthma</b>	<b>247</b>
Ein Tagebuch anlegen	248
Wie sich Asthma von Allergien unterscheidet	248
Die beste Zeit am Tag, um Symptome mit Selbsthypnose zu bekämpfen	250
Der Umgang mit einem akuten Anfall	250
Ein Programm zum Umgang mit Allergien und Asthma	252
Ihre Selbsthypnoseübung	254
Wann gibt es die ersten Ergebnisse?	256
Selbsthypnose für Kinder mit Allergien und Asthma	258
Literatur	261
<b>18. Strategien zur Schmerzkontrolle</b>	<b>263</b>
Wie lange dauert es, bis Sie mit Selbsthypnose Erleichterung finden?	265
Anmerkungen zur Schmerzlinderung mit Selbsthypnose	266
Wie lange hält die Schmerzlinderung an?	267
Schmerzkontrolle von innen	268
Die Schwellen-Theorie des Schmerzes	269
Wie die Schmerzlinderung mit Selbsthypnose funktioniert	270
Was ist mit Schmerzmitteln?	272
Gibt es Schmerzen, die durch Selbsthypnose nicht beeinflussbar sind?	273
Können Sie alle Schmerzen loswerden?	275
Welche Tageszeiten sind für Selbsthypnose am besten?	275

Was können Sie tun, wenn Ihre Schmerzen zu stark sind, um Selbsthypnose anzuwenden?	276
Zeitregression zur Schmerzlinderung	279
Kopfschmerzen, Magenschmerzen und andere Schmerzen	283
Literatur	290
<b>19. Tun Sie etwas für Ihre Haut –</b>	
<b>Warzen, Herpes, Ekzeme und Schuppenflechte</b>	<b>292</b>
Warzen	294
Warzen an den Genitalien	296
Herpes	300
Ekzeme und Schuppenflechte	307
Literatur	312
<b>20. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme</b>	<b>314</b>
Nobody's perfect	315
Zurückweisungen zurückweisen	316
Probleme lösen mit Hypnose	317
Wahlmöglichkeiten und das Treffen von Entscheidungen	317
Problemlösungsmethoden	318
Selbsthypnose und Selbstvertrauen	320
Strategien für den besten oder den schlimmsten Fall	326
Schwierige Situationen durchspielen –	
Auftritte in der Öffentlichkeit	327
Andere Problemlösungsmethoden	329
Beziehungsfragen	332
Literatur	335
<b>21. Meditationen zum Schlankwerden</b>	<b>336</b>
Funktionieren andere Diäten und Schlankheitskuren?	336
Selbsthypnose zur Veränderung Ihrer Eßgewohnheiten	337
Meditationen zum Schmecken und Essen	339
Selbsthypnose zur Gewichtsabnahme	340
Ausschußsitzung	342
Suggestionsmaterial	343

Weitere Methoden,	
um Ihre Eßgewohnheiten zu verändern	344
Vorstellungen über den Körper	346
Was tun, wenn Sie Zweifel haben am Erfolg?	348
Befriedigen Sie ihr Bedürfnis nach Essen mit weniger	348
Gewichtskontrolle durch Selbstkontrolle	349
Literatur	350
<b>22. Lösen Sie Ihre Schlafprobleme</b>	<b>351</b>
Schlaf- und Wachbewußtsein	351
Akute Schlaflosigkeit	353
Posthypnotische Auslöser zum Einschlafen	356
Eine aktive Selbsthypnosetechnik zum Einschlafen	358
Eine Ericksonsche Schlafbehandlung	361
Musik, Kassetten und andere Auslöser	363
Einige abschließende Bemerkungen über den Schlaf	363
Literatur	365
<b>23. Werden Sie bessere Eltern durch Selbsthypnose</b>	<b>366</b>
Selbsthypnose für Eltern	368
Berücksichtigen Sie das Alter des Kindes	372
Entspannung vermitteln	374
Informelle Hypnose zur Verhaltensänderung	375
Jungen Menschen Selbsthypnose beibringen	377
Literatur	379
<b>24. Neue Strategien bei der Geburt</b>	<b>380</b>
Die Vorteile der Selbsthypnose bei der Geburt	381
Lamaze, „natürliche Geburt“ und Selbsthypnose	381
Selbsthypnose in der Schwangerschaft	382
Suggestionstrategien gegen Krämpfe	387
Einige Bilder, die Frauen angewandt haben	388
Literatur	390
<b>25. Optimieren Sie Ihre sportliche Leistung</b>	<b>392</b>
Motivieren Sie sich, um besser zu spielen	393



Anspannung versus mentale Aufmerksamkeit	394
Ruhige Kraft	395
Mentales Durchspielen in Selbsthypnose	396
Siegbringende Verbesserungen	399
Mentales Trainingsprogramm	402
Literatur	405
<b>26. Selbsthypnose für Generationen</b>	<b>406</b>
Ihre zukünftige Generation	409
<b>Glossar</b>	<b>411</b>