

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung von Per Olof Wikström</b>	<b>17</b>
<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b>	<b>19</b>
<b>Vorwort</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel I</b>	
<b>Grundlagen der Hypnose</b>	<b>27</b>
1 Kurzer Überblick über die Entwicklung der Hypnose	27
2 Hypnose in der Zahnarztpraxis	30
3 Grundlagen der Hypnosetechnik	39
3.1 Definition und Beschreibung Pacing und Leading	40
3.1.1 Pacing nonverbal	43
3.1.2 Leading nonverbal	44
3.1.3 Hinweis für die Praxis	45
3.1.4 Pacing und Leading verbal	45
3.1.5 Hinweis für die Praxis	48
3.2 Voraussetzungen für ein erfolgreiches Pacing und Leading	49
3.2.1 Rapport	49
3.2.2 Kongruenz	50
3.2.3 Unsere fünf Sinne: VAKO	50
3.2.4 Hinweis für die Praxis	53
4 Von der suggestiven Kommunikation zur Hypnose	54
4.1 Von außen nach innen	54
4.2 Der Rahmen	54
4.2.1 Motivation	54
4.2.2 Äußere Umgebung	55
4.2.3 Innere Zielvorstellung	56
4.3 Kontrolliertes Sprechen im Atemrhythmus des Patienten	56
4.4 Prinzip der kleinen Schritte	57

## **Kapitel II**

### **Trance und Hypnose**

**59**

1	Hypnose	59
2	Trance	61
2.1	Verschiedene Trancezustände	62
2.1.1	Die Arbeitstrance	62
2.1.2	Die Autofahrer-Trance	62
2.1.3	Die Entspannungs-Trance	62
2.1.4	Eu-Trance	63
2.1.5	Dys-Trance	63
2.2	Die hypnotische Trance	64
2.2.1	Trancephänomene	65
3	Arten der Hypnose	66
3.1	Selbsthypnose (Autohypnose)	66
3.1.1	VAKO-Selbsthypnose	67
3.1.2	Erfahrungen in Selbsthypnose	68
3.2	Fremdhypnose	69
3.2.1	Bedingungen für Fremdhypnoseversuche	69
3.2.2	Erfahrungen in Fremdhypnose	70
4	Hypnosestadien	71
5	Erste Erfahrungen mit der Induktionstechnik	73
5.1	Genaue Zielvorstellung	73
5.2	Selbsterfahrung	73
5.3	Geeignete Versuchsperson	73
5.4	Suggestibilität	74
5.5	Anamnese und Dokumentation	74
5.6	Leerhypnose	74
5.7	Feedbacksystem	75
5.8	Utilisieren	75
5.9	Offene Formulierungen	77
5.10	Mundöffnung	78
6	Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.	79
6.1	Die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V.	79
6.2	Weiterbildung der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.	80

6.3	Ausbildung zur Hypnose-Assistentin	83
6.4	Eine neue Art der Zusammenarbeit – Zahnärzte und Diplom-Psychologen	84

### **Kapitel III**

#### **Behandlungsablauf 87**

1	Konventioneller Behandlungsablauf	88
1.1	Vorgespräch und Anamnesebogen	88
1.1.1	Rapport	89
1.1.2	Mundhygieneaufklärung	90
1.2	Anamnese	90
1.3	Diagnose und Therapieplanung	91
2	Behandlungsablauf bei einem Hypnosepatienten	91
2.1	Vorgespräch/Aufklärung über Hypnose	91
2.2	Anamnese bei Hypnosepatienten	92
2.2.1	Suggestibilitätstests	95
2.3	Diagnose bei Hypnosepatienten	97
2.3.1	Wahrnehmung	98
2.3.2	Denken	98
2.3.3	Fühlen	98
2.3.4	Handeln und Interaktion	99
2.3.5	Biographie	99
2.4	Therapieplanung bei Hypnosepatienten	99
3	Unvorhergesehene Zwischenfälle	100
3.1	Verhalten bei unvorgesehenen Zwischenfällen	100
3.1.1	Pacing	100
3.1.2	Sicherheit geben	101
3.1.3	Hypnose aufrecht erhalten	101
3.2	Bearbeitung traumatischer Erlebnisse	101
3.2.1	Pacing und Leading	101
3.2.2	Dissoziation	101
3.2.3	Beschützte Situation	102
4	Behandlungsunterbrechung	102
4.1	Störungen während Hypnosebehandlungen	103
5	Beenden einer Hypnosebehandlung	104
5.1	Posthypnotische Suggestionen	104

5.2	Desuggestion	105
5.3	Wenn der Patient nicht zurückkommen will	106
5.4	Retrograde Amnesie	107
5.5	Verhalten nach der Hypnosebehandlung und Nachkontrolle	108
5.6	Dokumentation	109
5.7	Abrechnung von Hypnosebehandlungen	110

## **Kapitel IV**

### **Induktion und Vertiefung 111**

1	Entspannungstechniken mit Hilfe von Tonbändern	111
1.1	Musik über Kopfhörer	112
1.2	Besprochene Tonbänder mit Hintergrundmusik	113
1.3	Individuell besprochene Tonbänder	116
2	Direkte (klassische) Induktionstechniken	116
2.1	Fixationstechniken	117
2.1.1	Phänomene der Blickfixation	117
2.1.2	Blickfixation	118
2.1.3	Augenrollmethode	122
2.1.4	Faszinationsmethode	123
2.1.5	Turboinduktion	124
2.1.6	Pendeln	126
2.1.7	Cointechnik	129
2.1.8	Sandeimer-Methode	130
2.1.9	Klaviertechnik	131
2.2	Zählmethoden	131
2.2.1	VAKO-Zählmethode	132
2.2.2	ABC-Methode	134
2.3	Das Jacobson-Training	135
3	Indirekte (moderne) Induktionstechniken	137
3.1	Metaphern	138
3.1.1	Metapher Autostau	139
3.1.2	Metapher Billardkugeln	139
3.1.3	Metapher Bäumefällen	140
3.1.4	Metapher Surfen	140
3.1.5	Metapher Mühle	140

3.2	Einstreutechnik	141
3.3	Doppelinduktion	145
3.4	Konfusionstechniken	146
3.4.1	Konfusion durch „Fehler“	146
3.4.2	Konfusion durch absurden Auftrag, Blutungs- und Speicherkontrolle	147
3.4.3	Konfusion durch Dissoziation	149
4	Vertiefungstechniken	149
4.1	Fraktionierung	150
4.2	Wechsel in einen anderen VAKO - Bereich	150
4.2.1	Submodalitäten	151
4.3	Direkte Suggestionen	151
4.4	Nutzung hypnotischer Phänomene	151
4.4.1	Kinästhetische Phänomene	153
4.4.2	Altersregression	153
4.4.3	Gedächtnisleistungen	154
4.4.4	Halluzinationen	155
4.5	Monotonie	155
4.6	Negationen	156
4.7	Vergrößerung/Verkleinerung	156
4.8	Dissoziation	156
4.9	Konfusion	157
4.10	Anker	157

## **Kapitel V**

<b>Therapie in Hypnose</b>	<b>161</b>
1	Indikationen 161
2	Kontraindikationen 162
2.1	Showhypnose 162
2.2	Anwendung bei unzureichender Diagnostik 163
2.3	Anwendung im fachfremden Bereich 164
2.4	Anwendung durch unzureichend Ausgebildete 165
2.5	Anwendung bei unzureichenden Voraussetzungen 165
3	Therapieansätze 166
3.1	Ablenkung 167

3.2	Paradoxe Intervention und Symptomverschreibung	167
3.3	Anleitung zur Selbsthypnose	168
3.4	Direkter hypnotischer Befehl mit Hilfe von Suggestionen	170
3.5	Indirekte Hypnosetechnik	173
3.6	Verhaltenstraining mit Hilfe hypnotischer Verfahren	175
3.7	Hypnoanalyse	176
4	Voraussetzungen zur Ausübung von Hypnose	179
4.1	Ethische Richtlinien ISH	179
4.2	Hypnose in der BRD	183
4.3	Selbstprüfung	183
5	Supervision	184
5.1	Antreiber	185
5.2	Durchführung der Supervision	185

## **Kapitel VI**

### **Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) 187**

1	Grundlagen	188
1.1	Begriffsdefinition	188
1.2	Vorannahmen	190
2	NLP-Therapie	191
2.1	Kurzintervention	191
2.2	Reframing	191
2.2.1	Alte Verhaltensmuster aufdecken	191
2.2.2	Diesen Teil der Persönlichkeit akzeptieren	192
2.2.3	Gute Absichten erkennen	192
2.2.4	Neues Verhalten einüben	192
2.2.5	Future-Pacing	193
2.2.6	Ökologie-Check	193
2.3	Der Zielrahmen	193
2.3.1	Die Zielfindung	193
2.3.2	Strategien	195
2.3.3	Die Arbeit mit Submodalitäten	196
2.3.4	Der Kontext	198

2.3.5	Die Ökologie	198
2.4	Stuck State und Separator State	198
2.5	Kalibrieren	199
2.5.1	Physiologieübung	199
2.5.2	Visuelles Kalibrieren (Augensuchmuster)	200
2.6	Fragetechnik	204
2.7	Das Milton-Modell	206

## **Kapitel VII**

<b>Spezielle Anwendungsbereiche der Hypnose</b>	<b>213</b>
1	Behandlung von Kindern 214
1.1	Spezielle Induktionstechniken bei der Behandlung von Kindern 215
1.1.1	Daumenfernsehen 215
1.1.2	Dissoziation mit Handpuppen 216
1.1.3	Zählmethoden 218
1.1.4	Regenbogentechnik 218
1.1.5	Wiegetechnik 219
1.1.6	Mund auf, Augen zu 220
1.1.7	Erwachsenentonband 220
1.2	Behandlungsunwillige Kinder 221
1.2.1	Therapeutische Hilfsmittel 222
1.2.2	Traumatische Vorerfahrungen der Kinder 229
1.2.3	Übertragungsangst 230
1.2.4	Behandlungsablauf beim behandlungsunwilligen Kind 233
2	Habits 235
2.1	Selbstbeobachtung 235
2.2	Hypnotische Suggestion 235
3	Angst 236
3.1	Angstauslöser 236
3.2	Anamnesebögen für Angstpatienten 239
3.3	Angsttherapie 242
3.3.1	Angst und hypnotische Anästhesie 242
3.3.2	Pacing und Leading 242
3.3.3	Leerhypnose und Vorbereitung 243
3.3.4	Selbsthypnosetraining 243

3.3.5	Hypnoanalyse	243
3.3.6	NLP Six Step Reframing	244
3.3.7	Praemedikation	244
4	Würgereiz	245
4.1	Ablenkung	245
4.2	Anleitung zur Selbsthypnose	246
4.2.1	Rückfall „pacen“	246
4.3	Schrittweises Verhaltenstraining	246
4.3.1	Selbstverantwortung	247
4.3.2	Notbremse	247
4.3.3	Symptomverschreibung	247
4.4	Hypnoseinduktion mit Anästhesie des Mundbereiches	248
4.4.1	Suggestionen in Leerhypnose	248
4.4.2	Ankern bei Würgereiz	248
4.4.3	Handschuh-Anästhesie	249
4.5	Hypnoanalyse	250
4.6	NLP Six Step Reframing	250
5	Kreislaufprobleme	251
5.1	Kollaps	251
5.1.1	Symptomverschreibung	251
5.1.2	Pacing und Leading	252
5.2	Hochdruck	252
6	Schmerz	253
6.1	Hypnotherapie bei akuten Schmerzen	256
6.1.1	Kopfschmerz	258
6.1.2	Hypnose zur Schmerzausschaltung bei Behandlungsmaßnahmen	258
6.1.2.1	Rapport	259
6.1.2.2	Metapher	259
6.1.2.3	Induktion mit Handschuh-Anästhesie	259
6.1.2.4	Dissoziation	260
6.1.2.5	Blutungskontrolle	260
6.1.2.6	Utilisation	260
6.1.2.7	Feedbacksystem	261
6.1.2.8	Kombination von chemischer und hypnotischer Analgesie	261



6.1.3	Vor- und Nachteile der hypnotischen Analgesie	261
6.1.4	Posthypnotische Suggestionen	262
6.1.5	Konsequenzen für die Praxis und Ausblick	263
6.2	Hypnotherapie bei chronischen Schmerzen	264
6.2.1	Anamnese	265
6.2.2	Fallbeispiel	266
6.2.3	Verschiedene Interventionsmöglichkeiten bei der Schmerzbehandlung	266
6.2.3.1	Schmerzskala	266
6.2.3.2	Bilddarstellung	267
6.2.3.3	Anästhesiesuggestion	267
6.2.3.4	Ankern	268
6.2.3.5	Mischen von Ankern	268
6.2.3.6	Reise ins Körperinnere	269
7	Myoarthropathie und Bruxismus	270
7.1	Anamnese	270
7.2	Therapie von Myoarthropathie und Bruxismus	270
7.2.1	Einstreutechnik	272
7.2.2	Hypnoanalyse	272
7.2.3	Selbsthypnose/Massage	273
7.2.4	NLP-Techniken	273
7.2.5	Posthypnotischer Auftrag	273
7.2.6	Schrittweises Verhaltenstraining	274
7.2.7	Muskelentspannungstraining mit Kassetten	274
7.2.8	Metaphern	275
7.3	Beispielhafter Ablauf einer Behandlung von Myoarthropathie	275
8	Aphten und Ulcera	281
9	Warzen	282
10	Krebs	283
11	Prothesenunverträglichkeit	283
11.1	Druckstellen	284
11.2	Indirekte Suggestionen durch verbale und nonverbale Kommunikation	285

12	Bißnahme	287
13	Tinnitus	287
13.1	Diagnostik	288
13.2	Therapie	288
13.2.1	Funktionstherapie	288
13.2.2	Hypnosetherapie	289
13.2.2.1	Zieldefinition	289
13.2.2.2	Veränderbarkeit erleben	289
13.2.2.3	Anamnese	289
13.2.2.4	Metapher	290
13.2.2.5	Induktion	290
13.2.2.6	Feedbacksystem	291
13.2.2.7	Anleitung zur Selbsthypnose und post-hypnotische Suggestion	292
13.2.2.8	Dehypnose	292
13.2.2.9	Nachkontrolle	293

## **Anhang**

Formular Einverständniserklärung	296
Honorarvereinbarung Hypnosetherapie	297
Anamnesefragebogen für die Kinderbehandlung	298
Vorbereitungsanweisung für die Eltern	302
Absagebrief	303
Beispiele für Tonbänder und CDs	304
Tonbandtranskripte	305
1. Hypnose während Behandlung I	307
Hypnose während Behandlung II	312
2. Vorgespräch, Anamnese und Doppelinduktion bei Zahnarztangst	319
3. Hypnose vor chirurgischer Behandlung	330
Hypnose nach chirurgischer Behandlung	336
4. Anleitung zur Selbsthypnose bei Myoarthopathie	337
5. Ablauf einer Doppelinduktion	348
6. Hypnose zur Unterstützung einer Kranken mit der Diagnose Melanom an der Schläfe	351

<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>361</b>
-----------------------------	------------

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>367</b>
-----------------------------	------------