

1	Einleitung	1
	Literatur	4
2	Geschichte der Hypnose	5
2.1	Frühe Geschichte – Wege zur Hypnose	6
2.1.1	Beginn der Hypnose-Forschung	6
2.1.2	Nationale und internationale Entwicklungen der Hypnose	7
2.2	Behaviorale Entwicklung der Hypnose	8
2.2.1	Geschichte: Hypnose und Verhaltenstherapie	8
2.2.2	Historische Anwendungen von Hypnose in der Verhaltenstherapie und Psychoanalyse	10
2.2.3	Die frühe kognitive Wende	12
2.2.4	Gemeinsamkeiten von Hypnose und kognitiv-behavioraler Therapie	14
2.2.5	Vorteile und Wirkungen der Hypnose in der Therapie	16
2.2.6	Hypnose und Psychoanalyse	17
	Literatur	18
3	Hypnoseforschung: Theorien – Definitionen	21
3.1	Theorien	22
3.2	Unterscheidung „Erickson-Hypnose“ und „Klassische moderne Hypnose“	22
3.2.1	Die „Erickson-Hypnose“	22
3.2.2	Die „Klassische moderne Hypnose“	23

XIV Inhaltsverzeichnis

3.2.3	Annäherung	23
3.3	Begriffs-Vielfalt	24
3.4	Definition der Hypnose	25
3.5	Abgrenzungen	26
3.5.1	Schlaf und Hypnose	26
3.5.2	Alltagsverhalten und Hypnose	26
3.5.3	Entspannung und Hypnose	27
	Literatur	29
4	Ablauf einer Hypnose-Sitzung	31
4.1	Der Sitzungsablauf	32
4.2	Die Hypnosephasen	32
4.2.1	Phase 1: Einleitung – Induktion der Hypnose	33
4.2.2	Phase 2: Ruheszene	34
4.2.3	Phase 3: Hypnoseintervention – Therapiephase	35
4.2.4	Phase 4: Beendigung, Auflösung der Hypnose – Rückorientierung	35
4.3	Nachbesprechung, Therapie-Empfehlungen und -Hausaufgaben	36
4.4	Hypnoseanteile in der Gesamttherapie	36
	Literatur	37
5	Verhalten in Hypnose, die sog. Phänomene – und Erklärung mit der Neuropsychologie	39
5.1	Verhalten in Hypnose – die sogenannten hypnotischen Phänomene	40
5.1.1	Veränderung der Willkürmotorik	41
5.1.2	Veränderungen psychophysiologischer/ neurophysiologischer Steuersysteme	43
5.1.3	Beeinflussung der Immunsysteme	44
5.1.4	Aufmerksamkeit – Aufmerksamkeitsblindheit	44
5.1.5	Wahrnehmungsveränderungen – Halluzinationen	46
5.1.6	Analgesie, Anästhesie (s. mehr dazu in Abschn. 7.10)	48
5.1.7	Veränderungen von subjektiven Zeitabläufen	50
5.1.8	Veränderung des Gedächtnisses	55
5.1.9	Weitere Veränderung psychologischer Verhaltens- und Erlebensweisen	57

5.1.10	Selbsthypnose = Autohypnose	61
5.1.11	Kinderhypnose	61
5.2	Neuropsychologie hypnotischen Verhaltens	62
5.2.1	Top-Down-Wirkung	62
5.2.2	Vorstellung wird als Realität wahrgenommen	62
5.2.3	Speicherung und Suchmodelle	64
5.2.4	Selektions-, Steuerungs- und Filterprozesse	65
5.2.5	Emotionen als Teil eines Netzwerks	65
	Literatur	66
6	Bestimmungselemente der Hypnose	69
6.1	Kommunikation	70
6.1.1	Erwartungen des Patienten	70
6.1.2	Verbale Kommunikation	70
6.2	Wirkfaktoren der Hypnose	72
6.2.1	Suggestionen	72
6.2.2	Hypnotisierbarkeit	75
6.3	Induktion	79
6.4	Das Problem der hypnotischen Tiefe	80
	Literatur	81
7	Therapievorschläge zur Kognitiv-Behavioralen Therapie mit Hypnose (KBTH)	83
7.1	Therapeutische Kreativität mit Imaginationen und hypnotischem Verhalten	85
7.2	Ziele der Therapie: Selbstwirksamkeitserwartung – die Aufbauphasen	86
7.2.1	Ausgangslage: Das Gefühl, ausgeliefert zu sein	86
7.2.2	Aufbau von Selbstwirksamkeit durch Verstärkung	87
7.2.3	Veränderung von der Fremdattribution zur Selbstattribution	87
7.2.4	Generalisierung hin zur Überzeugung	88
7.2.5	Stabilisierung und positive Zukunftsperspektiven	88
7.2.6	Ziel: Eigenständigkeit und Autonomie	88
7.3	Diagnostische und therapeutische Ziele der Verhaltensanalyse	88
7.4	Stimulus – Reize als Auslöser des Verhaltens – S	92

7.4.1	<i>Erkennen und Wahrnehmen</i> auslösender Reize bzw. Reizkonstellationen	92
7.4.2	<i>Nicht</i> wahrnehmen von auslösenden Reizen bzw. Reizkonstellationen – Löschung	93
7.4.3	Stimulusveränderungen	94
7.4.4	Reizkonfrontation, -exposition	95
7.4.5	Reiz-Diskriminationstraining	96
7.5	Organismus- und Umweltvariablen – O	96
7.5.1	Erkundung des sozialen Umfeldes	97
7.5.2	Erkundung von Gesundheit, Krankheit, Körper	97
7.6	Verhalten – viele Einzelkomponenten – R	98
7.6.1	Erkennen der Einzelkomponenten eines Ver- haltens	98
7.6.2	Erkennen von Verhaltensketten	99
7.6.3	Änderung des Verhaltens	100
7.6.4	Abbau des Verhaltens – R	101
7.6.5	Alternativverhalten finden oder aufbauen – R'	102
7.6.6	Abbau von Defiziten – Aufbau von Kompetenzen	102
7.7	Kontingenzen – K	103
7.8	Geeignete Verstärker und Ressourcen finden – C+	104
7.8.1	Verstärkung des relevanten Verhaltens	105
7.8.2	Vorweggenommene Belohnung	106
7.8.3	Ressourcen – erkennen und nutzen	108
7.8.4	Löschung eines Problemverhaltens – C	109
7.9	Hypnose: Besondere Methoden und Probleme als Therapiemodule – eine kleine Beispielauswahl	110
7.9.1	Posthypnotische Aufgaben	110
7.9.2	Videorecordermethode	111
7.9.3	Abfalltechniken	111
7.9.4	Steigerungstechnik – Entkatastrophisierung	112
7.9.5	Schutz, Ratsuche und Lösungsfindung	112
7.9.6	Angstbehandlung	114
7.9.7	Versuchungssituationen	114
7.10	Kombinationsformen von Hypnose mit anderen Interventionen	114
7.11	Themenvertiefung: Praxis – Schmerztherapie mit KBTH	115
7.11.1	Vom schädigenden Reiz zur Schmerzwahr- nehmung	115

7.11.2	Kurzer Lerntheoretischer Hintergrund von Schmerzen	116
7.11.3	Praxisvorschläge zur Schmerztherapie mit der KBTH	116
7.11.4	Der Schmerzreiz – S	117
7.11.5	Das Umfeld – O	118
7.11.6	Die Reaktion, das Verhalten – R	119
7.11.7	Kontingenzen – K	120
7.11.8	Die Konsequenzen, Verstärkungen – C	120
7.11.9	Schmerz-Therapie und ihre weiteren Wirkungen	122
	Literatur	123
8	Indikation der Kognitiv-Behavioralen Therapie mit Hypnose (KBTH)	125
8.1	Psychologie, Psychotherapie	126
8.2	Medizin	127
8.3	Zahnmedizin	127
8.4	Sport, Sportpsychologie	128
8.5	Forensik, Kriminologie	128
8.6	Tendenzen, Entwicklungen zur Anwendung der Hypnose	129
	Literatur	130
9	Dokumentation und Demonstrationen der Kognitiv-Behavioralen Therapie mit Hypnose (KBTH) zur Behandlung unterschiedlicher Störungsbereiche und Fragestellungen	131
9.1	Psychologie, Psychotherapie	132
9.1.1	Ängste	133
9.1.2	Wünsche und Grenzen	140
9.1.3	Suchprozesse	144
9.1.4	Geduld und Kooperation	146
9.1.5	Märchen und Metaphern	148
9.2	Medizin	150
9.3	Zahnmedizin	155
9.4	Sport	159
9.5	Forensik	161
	Literatur	163

XVIII Inhaltsverzeichnis

10	Nebenwirkungen, Grenzen, Gefahren, Effektivität	165
10.1	Vermeintliche Nebenwirkungen der Hypnose	166
10.2	Grenzen und Kontraindikationen beim Patienten	166
10.3	Gefahren beim Anwender der Hypnose	167
10.4	Methodische Vorsichtsmaßnahmen	167
10.5	Hypnose und Wahrheitsbezug	168
10.6	Laienhypnose – Showhypnose – Tierhypnose	169
10.6.1	Missbrauch in Hypnose	169
10.6.2	Laienhypnose	171
10.6.3	Showhypnose	173
10.6.4	Tierhypnose	174
10.7	Internationale Ausbildungsvereinbarung für Therapeuten	174
10.8	Effektivität der Hypnose, speziell der KBTH	175
	Literatur	178
11	Gesamtresümee des Buches	181
12	Literaturempfehlungen	185
	Literatur	185
	Stichwortverzeichnis	187