
Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorie

1	Medizinische Grundlagen	3
	Wolf-Dieter Nagl	
1.1	Funktionelle Erkrankungen	4
1.1.1	Reizdarm	6
1.1.2	Reizmagen	12
1.1.3	Nichtkardialer Brustschmerz	13
1.2	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	14
	Literatur.	15
2	Stand der Forschung.	17
	Gabriele Moser	
2.1	Wirkmechanismen der Bauchhypnosetherapie – wissenschaftliche Studien	18
2.2	Bauchhypnose für Betroffene mit therapieresistenten Beschwerden	18
2.3	Wissenschaftlich untersuchte Protokolle für Hypnose bei Reizdarmsyndrom (RDS).	19
2.4	Erfolgskriterien, Kontraindikationen und Langzeiteffekt der Bauchhypnose	20
2.5	Hypnose bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)	21
	Zusammenfassung.	22
	Literatur.	22
3	Was ist Bauchhypnose?	25
	Wolf-Dieter Nagl	
3.1	Was ist Hypnose und wie wirkt sie?	26
3.1.1	Ein Modell des Geistes	26
3.1.2	Drei zentrale Bewusstseinszustände	29
3.1.3	Die Wirkweise Bauch-gerichteter Suggestionen	31
	Literatur.	36

Teil II Praxis

4 Der Ablauf der Bauchhynosesitzungen. 39
Wolf-Dieter Nagl

4.1 Bauchhypnose-Protokolle 40

4.1.1 Das Wiener Protokoll 41

4.1.2 Das Manchester-Protokoll 44

4.1.3 Das North-Carolina-Protokoll 45

4.2 Indikationen und Kontraindikationen der Bauchhypnose 46

4.3 Gruppentherapie versus Einzeltherapie 47

Literatur. 50

5 Der psychosomatische Kreislauf 51
Wolf-Dieter Nagl

6 Das Erstgespräch 55
Wolf-Dieter Nagl

6.1 Das Anamnesegespräch 55

6.2 Das Aufklärungsgespräch 62

6.3 Das Hypnose-Vorgespräch. 65

Literatur. 67

7 Manuskripte 69
Wolf-Dieter Nagl

7.1 Der sichere Ort. 71

7.2 Der Baum. 75

7.3 Der Raum der Möglichkeiten. 79

7.4 Die helfende Hand 83

7.5 Der Fluss 86

7.6 Speisen am Meer 90

7.7 Auf der Blumenwiese 94

7.8 Im Pool der Entspannung. 98