

# Inhalt

<b>Eine gute Hypnoseanleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Hypnose in Bestform: Sprich, was du erreichen willst, und das mit wenigen Worten!</b> .....	<b>13</b>
<i>Sprache, Inhalt, Gestalt und Vollmond</i>	
1.1 <b>Eine schöne Hypnose, bis ...</b> .....	<b>13</b>
1.2 <b>Die Hypnoseanleitung – ein Wühltisch?</b> .....	<b>13</b>
1.3 <b>Fehlerquellen</b> .....	<b>15</b>
1.4 <b>Ziele einer guten Hypnose</b> .....	<b>16</b>
1.5 <b>Spielregeln für beste Tiefen- und Langzeitwirkung</b> .....	<b>17</b>
1.6 <b>Hypnose braucht Muße</b> .....	<b>18</b>
1.7 <b>Gute Hypnoseanleitungen sind Gemälde</b> .....	<b>19</b>
1.8 <b>Handfeste Suggestionen, permissiv eingebettet</b> .....	<b>20</b>
1.9 <b>Klare Worte</b> .....	<b>22</b>
1.10 <b>Der Zauber der letzten Worte</b> .....	<b>22</b>
1.11 <b>Die Hypnose mit Namen hat ein Gesicht</b> .....	<b>24</b>
1.12 <b>Der Therapeut als Spiegel</b> .....	<b>25</b>
1.13 <b>Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt</b> .....	<b>26</b>
1.14 <b>Die Hypnoseinduktion – langsam und intensiv oder kurz und effektiv</b> .....	<b>28</b>
1.15 <b>Warum »in Hypnose zählen«? Wozu die Luftballons?</b> .....	<b>30</b>
1.16 <b>Und wohin bringen einen hypnotherapeutische Fantasiereisen nun?</b> .....	<b>32</b>
<b>2 Hypnose im Flow: Vertrau deiner Kompetenz und Intuition!</b> .....	<b>38</b>
2.1 <b>Lernen, Prüfung und Performance</b> .....	<b>38</b>
2.1.1 <b>Helenas Reise durch den Kopf</b> .....	<b>38</b>
2.1.2 <b>Wie eine Eins</b> .....	<b>45</b>
2.1.3 <b>Viele Wege führen ... nach Ischia ... ins Ziel</b> .....	<b>46</b>
2.1.4 <b>Auf der Anhöhe des Wissens</b> .....	<b>49</b>
2.2 <b>Ichstärke, Entfaltung und Selbstorganisation</b> .....	<b>53</b>
2.2.1 <b>Kreative Distanz</b> .....	<b>54</b>

<b>2.2.2</b>	<b>Tanzfläche des Lebens – Handlungsspielraum</b>	55
<b>2.2.3</b>	<b>Die Lichtkuppel – Schutzraum für Selbstverwirklichung</b>	58
<b>2.2.4</b>	<b>An der schönen grünen Isar</b>	61
<b>2.3</b>	<b>Erschöpfungskrise und Burn-out</b>	64
<b>2.3.1</b>	<b>Im Fluidum der Ruhe</b>	64
<b>2.3.2</b>	<b>Die goldfarbene Wolke</b>	68
<b>2.3.3</b>	<b>Celine – Beispiel einer Hypnotherapie in einer Komposition von vier Sätzen</b>	69
<b>2.4</b>	<b>Lebenskrise und Depression</b>	84
<b>2.4.1</b>	<b>Das Wunder von Capri</b>	85
<b>2.4.2</b>	<b>Ein herrlich grauer Novembertag</b>	90
<b>2.4.3</b>	<b>Ressourcen sprudeln wie Champagner</b>	94
<b>2.4.4</b>	<b>Go with the flow</b>	99
<b>2.4.5</b>	<b>Im Pool der Sicherheit</b>	102
<b>2.4.6</b>	<b>Die Gentleman-Hypnosen – antidepressive Hypnoseanleitungen für ihn</b>	106
<b>2.4.7</b>	<b>Die Kleeblatt-Hypnosen – antidepressive Hypnosebegleitung für sie</b>	126
<b>2.5</b>	<b>Sexualität – frei, lustvoll, schön</b>	145
<b>2.5.1</b>	<b>Wenn der Frühling kommt ... (für sie)</b>	145
<b>2.5.2</b>	<b>Im Zentrum der Lust – der Lust auf der Spur (für sie)</b>	148
<b>2.5.3</b>	<b>Wie der Flug der Schwalben – gedankenfrei und froh (für sie)</b>	151
<b>2.5.4</b>	<b>Die venezianische Maske – das Geheimnis lüften (für sie)</b>	154
<b>2.5.5</b>	<b>Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel ... (für sie und ihn)</b>	159
<b>2.5.6</b>	<b>... dahingleitend ... (für ihn)</b>	161
<b>2.6</b>	<b>Gesund essen</b>	164
<b>2.6.1</b>	<b>Auf dem Gemüsemarkt</b>	164
<b>2.6.2</b>	<b>Beschwingt – mithilfe des Unbewussten</b>	167
<b>2.6.3</b>	<b>Die Glückspraline</b>	170
<b>2.6.4</b>	<b>Das innere Freudenfeuer</b>	172
<b>2.7</b>	<b>Regeneration, Stabilisation und Heilung in tiefer Hypnose</b>	175
<b>2.7.1</b>	<b>Die Hypnosetropfen – stärkende Heilung</b>	176
<b>2.7.2</b>	<b>... fein ... rosa ... feucht ... lebendig ... – Heilung in der Tiefe</b>	177
<b>2.7.3</b>	<b>Ich gehe meinen Weg – in die Gesundheit</b>	180

<b>2.7.4</b>	<b>Schwimmen ins Abendrot – Blutdruckstabilisierung</b> .....	<b>182</b>
<b>2.7.5</b>	<b>Süßes Nichtstun im Park der Heilung –</b> Wellness im Bauch bei Reizdarm.....	<b>186</b>
<b>2.7.6</b>	<b>Erinnerungsspeicher für Immunbelange –</b> stabiles Immunsystem .....	<b>189</b>
<b>2.8</b>	<b>Träum dich schön! Hypnoseschlaf für gesunde Haut</b> .....	<b>192</b>
<b>2.8.1</b>	<b>Nofretete</b> .....	<b>192</b>
<b>2.8.2</b>	<b>Träum dich schön! – Heilschlaf</b> .....	<b>196</b>
<b>2.8.3</b>	<b>Die Insel der Selbstklarheit</b> .....	<b>200</b>
<b>2.8.4</b>	<b>Spaziergang in warmen Herbstfarben –</b> Haut heilt in Ruhe .....	<b>204</b>
<b>2.8.5</b>	<b>Die Energiehaut – geschützt, stark, widerstandsfähig</b> .....	<b>207</b>
<b>2.9</b>	<b>Krebserkrankung –</b> <b>Hypnose als Unterstützung der Therapie</b> .....	<b>209</b>
	<i>Acht Hypnoseanleitungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit in der Psychoonkologie</i>	
<b>2.9.1</b>	<b>Ich lebe mich gesund!</b> .....	<b>209</b>
<b>2.9.2</b>	<b>Kraftort Portovenere</b> .....	<b>212</b>
<b>2.9.3</b>	<b>Ich bin es wert!</b> .....	<b>214</b>
<b>2.9.4</b>	<b>Besuch im Eispalast</b> .....	<b>217</b>
<b>2.9.5</b>	<b>Mit unbeirrbarem Glauben</b> .....	<b>220</b>
<b>2.9.6</b>	<b>Die ozeanische Trance</b> .....	<b>222</b>
<b>2.9.7</b>	<b>Der Ressourcentank</b> .....	<b>225</b>
<b>2.9.8</b>	<b>Im Teich der Erholung</b> .....	<b>228</b>
<b>2.9.9</b>	<b>Die Zukunft beginnt jetzt – Das geschenkte Leben</b> .....	<b>231</b>
<b>2.10</b>	<b>Im Sand von Naxos – Psychogener Schmerz</b> .....	<b>233</b>
<b>2.10.1</b>	<b>Die Bratschistin – Fingerbad im Sand von Naxos</b> .....	<b>233</b>
<b>2.11</b>	<b>Therapieende</b> .....	<b>237</b>
<b>2.11.1</b>	<b>Ich bin gesund!</b> .....	<b>237</b>
<b>2.11.2</b>	<b>Flirrendes Dankeschön</b> .....	<b>238</b>
<b>Zutrauen und Vertrauen</b> .....	<b>242</b>	
<b>Kinetose? Einfach Hypnose! –</b> <b>Himmelsschaukel am Strand</b> .....	<b>242</b>	
<b>Pause in Türkis und Koralle</b> .....	<b>245</b>	
<b>Literatur</b> .....	<b>247</b>	
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>248</b>	