

Inhalt

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

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

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