

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT .....	19
---------------	----

## 1. EIN ABRISS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE

Uralte Praktiken der Hypnose .....	22
<i>Sumer · Indien · Ägypten · Griechenland · Rom · Hypnose und Christentum · Paracelsus · Inquisition</i>	

Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose .....	25
<i>Athanasius Kircher · Maximilian Hell · Franz Anton Mesmer · Abbé Faria · James Braid · A. A. Liébeault · Hypolyte Bernheim · Die Schule von Nancy · Sigmund Freud · Emile Coué · Jean Martin Charcot · Pariser Schule · I. P. Pawlow · I. H. Schultz · L. M. LeCron</i>	

## 2. EINLEITUNG

Was ist Hypnose? .....	33
<i>Eine Definition · Fremdhypnose, Selbsthypnose · Das Punktreflex-Gesetz · Blitzhypnose · Wirkung · Negative Sinnestäuschung · Positive Sinnestäuschung · Eingengegte Bewusstseinslage · Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf · Fakten zur Hypnose</i>	

Was ist Suggestion? .....	39
<i>Definition · Fremdsuggestion, Autosuggestion · Vollzug im Unterbewusstsein · Suggestive Menschen · Bewusste und unbewusste Suggestionen · Nur suggerieren, was vorstellbar ist · Das Vorstellungsbild · Lernen, Erfolg zu haben · Wie man die Wirkung der Suggestion steigert · Direkte und indirekte Suggestionen · Die bedingte Suggestion · Der größte Feind ist der Zweifel · Der Glaube an sich selbst · Einige Experimente · Das Wesen der Suggestion</i>	

Ist Hypnose gefährlich? . . . . .	47
<i>Panne bei der Altersregression · Selbsthypnose mit Sperre · Aufhebung der Sperre · Weitere Beispiele · Autoritäten haben das Wort</i>	
Techniken zur Befragung Ihres Unterbewusstseins. . . . .	51
<i>Carpenter-Effekt und das ideomotorische Gesetz · Pendelversuche · Die Vorgangsweise · Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz · Die Festlegung der Bedeutung · Das erste Pendelexperiment · Das zweite Pendelexperiment · Das dritte Pendelexperiment · Unbewusste Fingerbewegungen · Präzisierung der Bedeutung · Die Antwort des Fingers</i>	
Was ist Entspannung? . . . . .	58
<i>Yang und Yin · Die richtige Entspannung · Wege zur Entspannung</i>	

### 3. VORAUSSETZUNGEN DER HYPNOSE UND HYPNOSETECHNIKEN

Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs und der Versuchsperson . . . . .	60
<i>Unterschiedliche Suggestivkraft · »Ansteckung« mit Begeisterung · Erwartung des Erfolgs · Qualitäten eines Hypnotiseurs · Informationsgespräch · Frühere Hypnososen · Musik und Farben · Fasten</i>	
Techniken zur Einleitung der Ersthypnose . . . . .	65
<i>Die Mesmerschen Streichungen · Fixierung des Zeigefingers · Levitationsmethode I · Levitationsmethode II · Armdruck gegen die Wand · Technik des Armhebens · Die Drehtechnik · Der schwarze Punkt · Hypnose in der Hypnose · Das Yin-System · Die Zähltechnik · Zählen von eins bis zehn · Zählen von eins bis hundert · Fixierung der Nasenwurzel · Die Schlucktechnik · Wärme der Hand · »Hypnosepillen« · Die Fingerbündeltechnik · Die Falltechnik · Die Wärmesuggestionstechnik · Die Pendelsuggestion · Rückwärtszählen · Die Rolltreppensuggestion · Haarwirbel- und Augenbrauenteknik · »Hypnoseöl« · Sekundeneffekt im Lehnstuhl · Barbiersesseleffekt · Die Nasenwurzeltechnik · Eine besondere Lesetechnik · Stirn- und Nackenhandmethode · Muskelspannmethode · Eine Spezialmethode</i>	

Hilfsmittel zur Einleitung der Ersthypnose . . . . .	90
<i>Hypnoskop · Stroboskop · Drogen · Narkohypnose · Signale von außen · Beispielerlebnis</i>	

#### 4. KENNZEICHEN DER HYPNOSE

Die Tiefe der Hypnose . . . . .	94
<i>Die Tiefenstufen · Die sechs Hypnosestufen nach Liébeault · Die dreißig Grade nach Davis und Husband · Zustand der Hypnose umstritten</i>	
Die sechs Phasen der Hypnose . . . . .	98
<i>Die Vorbereitung · Die Konzentration · Die Entspannung · Die Direktive · Die Vertiefung · Die Aufhebung der Hypnose · Ein aufschlussreicher Tipp</i>	

#### 5. DIE VORGANGSWEISE IN DER PRAXIS

Das einleitende Gespräch . . . . .	101
<i>Vertrauen und Sympathie · Der Rapport · Positive oder negative Prägung · Ein wunderbarer Ruhezustand · Richtige Entspannung · Erklärung der drei Hypnosegesetze · Eine vorbereitende Meditationsübung</i>	
Beispiel eines einleitenden Gesprächs . . . . .	104
<i>Schaffung des Vertrauenskontaktes · Kein »Willensduell« · Keine Nebenwirkungen · Das Bild als Sprache des Unterbewusstseins · Die einzelnen Phasen</i>	
Die Fixationsmethode . . . . .	106
<i>Wahl des geeigneten Hilfsmittels · Der Fixationspunkt · Bequeme Stellung · Selbstversuch · Verstärkung durch Verbalsuggestionen · Der Augenschluss</i>	
Die Faszinationsmethode. . . . .	109
<i>Die richtige Position · Die vorbereitende Suggestion · Die Erwartungsspannung · Der »Scheuklappeneffekt« · Die einleitende Suggestion</i>	

Die Farbkontrastmethode . . . . . 111  
*Der Kontrasteffekt · Die Kombination der Techniken · Das Erschei-  
 nen der Komplementärfarbe · Vertiefende Suggestionen*

Schnellhypnose . . . . . 113  
*Die älteste Schnellmethode · Die amerikanische Schnellmethode ·  
 Die Zählmethode*

Methoden der großen Meister . . . . . 115  
*Franz Anton Mesmer · James Braid · Auguste Ambroise Liébeault ·  
 Hypolyte Bernheim · Jean Martin Charcot · Ernst Kretschmer ·  
 Emile Coué · Die Macht der Einbildungskraft · Methode der Tie-  
 fenhypnose · Otto Wetterstrand · Gruppenhypnose · Grossmann · Der  
 »Rifatsche Trick« · Alfred Brauchle*

Indische Hypnose . . . . . 129  
*Das »indische Seilphänomen« · Massensuggestion · Training des  
 Imaginationsvermögens · Übertragung der eigenen Imagination ·  
 Ein verblüffendes Erlebnis · Der posthypnotische Auftrag · Eine in-  
 dische Methode zur Hypnoseeinleitung · Die Fingerdruckmethode*

## 6. BESONDERE ARTEN DER HYPNOSE

Hypnose per Telefon . . . . . 135  
*Codewort als Auslöser · Ein Dritter sollte anwesend sein · Beispiel  
 der Verankerung eines Codewortes · Zählen mit immer größer wer-  
 denden Pausen · Suggestion der Bewegungslosigkeit · Suggestion der  
 Entspannung · Das Codewort als absoluter Zwang · Die Einleitung  
 der Telefonhypnose · Ersthypnose per Telefon*

Hypnose per Audio-CD . . . . . 140  
*Audiohypnose insbesondere bei schwierigen Personen · Selbsthypnose  
 per Audio · So erkennt man die Ursache der Probleme · Schulleis-  
 tungssteigerung per Audio*

Hypnose per Brief . . . . . 142  
*Der geschriebene Auslöser · Möglichkeit der Panne · Unerwünschte  
 Nebeneffekte · Nicht empfehlenswert*

Die indirekte Hypnose . . . . .	143
<i>Die Beeinflussung von für Hypnose ungeeigneten Personen · Reflexhypnose · »Übertragung« der Krankheit · Eine andere Form indirekter Hypnose · Fernbehandlung durch ein Medium</i>	
Die Gruppenhypnose . . . . .	146
<i>Ausschaltung von Störfaktoren · Die ideale Gruppe · Die geistige Ansteckung in der Gruppe · Vorteile der Gruppenhypnose</i>	
Die Massenhypnose. . . . .	148
<i>Vom Individuum zur Kollektivseele · Die gleichgesinnte Masse · Die Wirkung der »starken« Persönlichkeit</i>	
Die Wachhypnose . . . . .	150
<i>Etwa 15 Prozent eignen sich · Wachhypnose infolge posthypnotischen Auftrags</i>	
Die Fernhypnose. . . . .	151
<i>Ein verblüffendes Experiment · Vorbereitendes Gedankentraining · Die Technik der Imagination · Gezielte Beeinflussung · Ein Experiment berühmter Magier · Konzentrationshilfe · Experimente auf der Straße · Ausgezwungener oder freier Wille · Das Experiment des Dr. Dusart</i>	
Die medikamentöse Hypnose . . . . .	158
<i>Wirksame Arzneimittel · Dem Arzt unbedingt vorbehalten</i>	
Die Posthypnose . . . . .	159
<i>Ausführung scheinbar im Wachzustand · Ein klassischer Fall · Ein Experiment mit drei Personen · Ausführung in Hypnose · Verhalten der Versuchsperson · Sicherheit für die Versuchsperson · Ein besonderes Experiment · Der übermächtige hypnotische Einfluss</i>	
Hypnose im Schlaf . . . . .	164
<i>Der direkte Weg zum Unterbewusstsein · Die Herstellung des Reports · Der Wunsch zu helfen · Positive Suggestionen · Ein Beispiel · Wünsche beseitigen, nicht unterdrücken · Gewichtsabnahme durch Schlafhypnose</i>	

Die Flüsterhypnose . . . . .	168
<i>Erhöhung der Aufmerksamkeit · Ein Experiment · Geeignet für nervöse Menschen</i>	
Die Kettenhypnose . . . . .	169
<i>Direkter Kontakt · »Ansteckung« durch Beispiel · Ein Fall · Die Gleichschaltung der Kräfte</i>	
Hypnose durch Magnetismus . . . . .	171
<i>Was ist Magnetismus? · Ohne Magnetismus kein Körper · Positive und negative Ausstrahlung · Addition der Kräfte · Eine »magnetische Behandlung« als Hypnoseeinleitung · Steigerung der Sensitivität</i>	
Die fraktionierte Hypnose. . . . .	174
<i>Anpassung an die Reaktionen · Ein Beispiel · Kontrollfragen · Beschränkung auf wirksame Suggestionen · Zweiter Kontrollgang · Dritter Hypnosegang · Die Konditionierung der Versuchsperson</i>	
Hypnose per Fernsehen. . . . .	179
<i>Ein amerikanischer Versuch · Die Reaktionen · Latente Bereitschaft</i>	
Tiefenhypnose. . . . .	180
<i>Wann wendet man Tiefenhypnose an? · Altersregression · Experimente mit der Zukunft · Die Einleitung der Tiefenhypnose</i>	
Die Leerhypnose . . . . .	183
<i>Ruhehypnose und Nachschlaf · Ziel: Selbstbestimmung</i>	
Tierhypnose . . . . .	184
<i>Instinktgebundene Schreckstarre · Ein Experiment · Verfahren</i>	

## 7. HYPNOSE BEI SCHWIERIGEN PERSONEN

Hypnose bei Kindern . . . . .	186
<i>Suggestibilität und Hypnotisierbarkeit · Jede Unsicherheit ausschalten · Anpassung der Einleitungstechnik · Beispiel einer indirekten Einleitung · Steigerung der Schulleistung · Konditionierung und Aufhebung · Zweithypnose nach der Konditionierung · Hypnoseeinleitung durch Märchen</i>	

Hypnose bei älteren Menschen . . . . .	191
<i>Basissuggestionen · Ein sehr wirksamer Test · Ruhe, Wärme, Sicherheit · Verstärkung durch Handkreisen</i>	
Hypnose bei schwierigen Erwachsenen . . . . .	193
<i>Die Motivation · Die Überwindung der Angst · Die Tagtraum-Technik · Das Spielen einer Rolle · Die beschleunigte Atmung · Die Vorführung einer echten Hypnose als Hilfe · Weitere vorbereitende Maßnahmen · Fußreflexzonen-Massage · Die Technik der »elektrisierenden Hand« · Einleitung durch Biofeedback · Biofeedback-Einsatz als Lügendetektor · Das abschließende Kurzgespräch</i>	
Blitzhypnose auch bei schwierigen Personen . . . . .	199
<i>Wichtig: der Auslöser · Die Wahl des auslösenden Wortes · Gruppenhypnose</i>	
Die Hypnodiagnose bei Kranken. . . . .	200
<i>Anzapfung des Supergedächtnisses · Die Traumsuggestion · Die Technik der »geführten Imagination« · Unrealistische Suggestionen · Schreiben in Hypnose · Das Audioprotokoll · Ein Fallbeispiel</i>	

## 8. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER HYPNOSE

Erstaunliche Phänomene. . . . .	205
<i>Steigerung der Vitalität und Schärfung der Sinne · Ein Experiment · Erzeugung einer Brandblase durch Suggestion · Das Experiment · Das Phänomen des »Feuergehens« · Ein überwachtes Experiment · Eigene Erlebnisse · Gegen Schmerzen</i>	
Die objektive Grenze. . . . .	211
<i>Flucht in die Krankheit · Der der Wirkung entgegenstehende Wunsch</i>	

## 9. IHRE PRAXIS IN FREMD- UND SELBSTHYPNOSE

Der Rapport . . . . .	213
<i>Rapportverlust · Rapportwechsel · Selbsthypnose durch Rapportwechsel</i>	

Die Anpassung an die Versuchsperson . . . . .	215
<i>Erarbeitung von Standardtechniken · Anpassung der Technik an die Versuchsperson · Die Anpassung der Sprache · Ausschaltung der eigenen Persönlichkeit</i>	
Die »Redaktion« wirksamer Suggestionen . . . . .	217
<i>Der Patient schildert seine Wünsche · Umsetzung der Informationen in Suggestionen · Die geordnete Gesamtsuggestion · Verbindende Formulierungen · Standardformulierungen · Das imaginäre Erfolgserlebnis · Imagination als erlebte Realität · Übereinstimmung von Stimme und Suggestion</i>	
Einige wirksame Methoden zur Vertiefung der Hypnose . . . .	223
<i>Die wirkungsvolle Pause · Mehrfachhypnose in Hypnose · Die zweite Phase · Beendigung der Hypnose · Sprechen und Schreiben in Hypnose · Hypnose in Hypnose</i>	
Die Altersregression . . . . .	226
<i>Die totale Altersregression · Die partielle Altersregression · Ein Fall aus der Praxis · »Erinnerungen« an ein früheres Leben</i>	
Testen Sie ihre Hypnotisierbarkeit . . . . .	229
<i>Maßgebende Faktoren · Anleitungen zum Testbogen · Testbogen: Sind Sie leicht zu hypnotisieren?</i>	
Die Änderung der Persönlichkeit eines Menschen durch Hypnose . . . . .	232
<i>Veränderung von Hypnotiseur und Versuchsperson · Die zwei Arten der Persönlichkeitsänderung · Gezielte Veränderung bestimmter Eigenschaften · Der »Gang« in die Zukunft</i>	
Das automatische Schreiben . . . . .	235
<i>Die richtigen Vorbereitungen · Fremde Schrift von fremder Kraft</i>	

## 10. HYPNOSETESTS

Die Augenblockierung . . . . .	237
<i>Suggestion für den Augenschluss · Anwendung ohne Einleitung</i>	

Die Armblockierung . . . . .	239
<i>Die Suggestion · Die Kontrolle · Zurücknahme der Suggestionen</i>	
Der Falltest . . . . .	240
<i>Besonders zur Prüfung der Hypnotisierbarkeit · Die Anwendung bei Wachhypnose</i>	
Der Händefalttest . . . . .	242
<i>Besonders zur Prüfung der Suggestibilität · Anwendung in Hypnose · Kombination mit einem posthypnotischen Auftrag</i>	
Die Gedächtnissperre . . . . .	244
<i>Die Suggestion · Blockieren oder Ersetzen eines Wortes</i>	
Die Sprachblockierung . . . . .	245
<i>Die Suggestion · Das Unterbewusstsein lässt sich nicht überlisten · Die Aufhebung der Suggestion</i>	

## 11. SELBSTHYPNOSE

Eine grandiose Selbsthilfemethode . . . . .	248
<i>Krank infolge von Problemen · Seelische Selbsthilfe · Die Kraft zur Verwirklichung · Eine gewaltige Macht · Selbsthypnose durch Fremdhypnose · Selbsthypnose durch selbstbesprochene Audio-CD · Ein Selbsthypnosetest</i>	
Nichtraucher durch Selbsthypnose . . . . .	252
<i>Sucht wider Willen · Die Audio-CD · Ansprechen des Unterbewusstseins · Suggestion der Abneigung</i>	
Schlank durch Selbsthypnose . . . . .	256
<i>Fettsucht mit Problemen · Die Suggestion gegen Esslust</i>	
Frei von Schlafstörungen durch Selbsthypnose . . . . .	258
<i>Die Suggestion · Sichere Schlafhilfe</i>	
Steigerung der Schulleistungen durch Selbsthypnose . . . . .	261
<i>Leistungsabfall infolge Berufszwangs · Hypnoseeinleitung · Die eigentliche Suggestion · Aufhebung der Hypnose</i>	

- Frei von Angst und Depression durch Selbsthypnose. . . . . 264  
*Ein Beispiel · Positive Suggestionen · Nicht ungeduldig werden*
- Befreit von Alkohol durch Selbsthypnose . . . . . 267  
*Eine echte Krankheit · Die Suggestion · Verstärkte Suggestionen*
- Frei von Drogensucht durch Selbsthypnose. . . . . 270  
*Das Verhängnis · Die Suggestion · Ein neuer Anfang*
- Schmerzfremde Entbindung durch Selbsthypnose. . . . . 273  
*Angst führt zu Verkrampfungen und Schmerzen · Keinen Erfolgszwang aufkommen lassen · Die Suggestionen auf Audio-CD · Die Hand als Hypnosehilfe*
- Keine Angst mehr vor dem Zahnarzt. . . . . 276  
*Die Audio-Suggestionen · Die Blockierung aller Schmerzleitungen*
- Frei von Kopfschmerzen mithilfe der Selbsthypnose . . . . . 278  
*Persönlichkeitsgestaltung nach eigenen Wünschen · Automatismus der Eitelkeit · Die Behandlung · Positive Gefühle wecken · Erfolg nach wenigen Wochen*
- Verstopfung leicht gelöst . . . . . 282  
*Abführmittel schwächen den Stoffwechsel · Die Audio-Suggestionen · Suggestive Entspannung*
- Jünger und schöner durch Selbsthypnose. . . . . 283  
*In jedem Alter jung sein · Vergrößerung der Brust · Steuerung durch den Geist · Die Suggestionen · Bejahung der eigenen Situation · Entspannung ist immer wichtig*
- Ein glückliches Liebesleben durch Selbsthypnose . . . . . 287  
*Kein Glück ohne Liebeserfüllung · Angewandte Vorstellungstechnik · Die Suggestionen*
- Frei von Stress durch Selbsthypnose. . . . . 290  
*Trainieren Sie Ihren Organismus · Anti-Stress-Suggestionen · Wohlbefinden erzeugen*

Höhere Leistungen im Sport durch Selbsthypnose. . . . . 293  
*Beweisexperimente · Keine Gefahr der Überanstrengung · Die Suggestionen · Steigerung der Entspannung*

Steigerung der Intelligenz und Inspiration durch  
 Selbsthypnose . . . . . 297  
*Erstaunliche Experimente · Die richtigen Suggestionen und Freude*

## 12. ZUSAMMENFASSUNG

Die Gesetze der Hypnose . . . . . 299  
*Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz*

So gelingt jede Hypnose . . . . . 301  
*Voraussetzungen · Die Redaktion der Suggestionen · Unterstützende Hilfsmittel · Einleitung der Hypnose · Der Aufbau der Hypnose – die neun Schritte · Beherrschung auftretender Schwierigkeiten · Die Vertiefung der Hypnose · Die Suggestion · Die Pausen · Die Desuggestionierung · Das abschließende Gespräch*

Wann darf Hypnose nicht angewandt werden? . . . . . 308  
*Absolute Kontraindikationen · Relative Kontraindikationen*

LITERATUR . . . . . 309

ADRESSEN . . . . . 311