

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	19
---------------	----

1. EIN ABRISS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE

Uralte Praktiken der Hypnose	22
------------------------------------	----

Sumer · Indien · Ägypten · Griechenland · Rom · Hypnose und Christentum · Paracelsus · Inquisition

Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose	25
--	----

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

2. EINLEITUNG

Was ist Hypnose?	33
------------------------	----

Eine Definition · Fremdhypnose, Selbsthypnose · Das Punktreflex-Gesetz · Blitzhypnose · Wirkung · Negative Sinnestäuschung · Positive Sinnestäuschung · Eingeeengte Bewusstseinslage · Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf · Fakten zur Hypnose

Was ist Suggestion?	39
---------------------------	----

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

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 Hypnosen · 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
<i>Der Kontrasteffekt · Die Kombination der Techniken · Das Erschei- nen der Komplementärfarbe · Vertiefende Suggestionen</i>	

Schnellhypnose	113
<i>Die älteste Schnellmethode · Die amerikanische Schnellmethode · Die Zählmethode</i>	

Methoden der großen Meister	115
<i>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 · Gruppenthypnose · Grossmann · Der »Rifatsche Trick« · Alfred Brauchle</i>	

Indische Hypnose	129
<i>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</i>	

6. BESONDERE ARTEN DER HYPNOSE

Hypnose per Telefon	135
<i>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</i>	

Hypnose per Audio-CD	140
<i>Audiohypnose insbesondere bei schwierigen Personen · Selbsthypnose per Audio · So erkennt man die Ursache der Probleme · Schulleis- tungssteigerung per Audio</i>	

Hypnose per Brief	142
<i>Der geschriebene Auslöser · Möglichkeit der Panne · Unerwünschte Nebeneffekte · Nicht empfehlenswert</i>	

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 Störungsfaktoren · Die ideale Gruppe · Die geistige Ansteckung in der Gruppe · Vorteile der Gruppenhypnose</i>	
Die Massenhypnose	148
<i>Vom Individuum zur Kollektivee · 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 Gedanken- training · 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 Rapports · 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 überwachttes 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 Erfolgs-erlebnis · 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
<i>Ein Beispiel · Positive Suggestionen · Nicht ungeduldig werden</i>	
Befreit von Alkohol durch Selbsthypnose	267
<i>Eine echte Krankheit · Die Suggestion · Verstärkte Suggestionen</i>	
Frei von Drogensucht durch Selbsthypnose.	270
<i>Das Verhängnis · Die Suggestion · Ein neuer Anfang</i>	
Schmerzfreie Entbindung durch Selbsthypnose.	273
<i>Angst führt zu Verkrampfungen und Schmerzen · Keinen Erfolgszwang aufkommen lassen · Die Suggestionen auf Audio-CD · Die Hand als Hypnosehilfe</i>	
Keine Angst mehr vor dem Zahnarzt.	276
<i>Die Audio-Suggestionen · Die Blockierung aller Schmerzleitungen</i>	
Frei von Kopfschmerzen mithilfe der Selbsthypnose	278
<i>Persönlichkeitsgestaltung nach eigenen Wünschen · Automatismus der Eitelkeit · Die Behandlung · Positive Gefühle wecken · Erfolg nach wenigen Wochen</i>	
Verstopfung leicht gelöst	282
<i>Abführmittel schwächen den Stoffwechsel · Die Audio-Suggestionen · Suggestive Entspannung</i>	
Jünger und schöner durch Selbsthypnose.	283
<i>In jedem Alter jung sein · Vergrößerung der Brust · Steuerung durch den Geist · Die Suggestionen · Bejahung der eigenen Situation · Entspannung ist immer wichtig</i>	
Ein glückliches Liebesleben durch Selbsthypnose	287
<i>Kein Glück ohne Liebeserfüllung · Angewandte Vorstellungstechnik · Die Suggestionen</i>	
Frei von Stress durch Selbsthypnose.	290
<i>Trainieren Sie Ihren Organismus · Anti-Stress-Suggestionen · Wohlbefinden erzeugen</i>	

Höhere Leistungen im Sport durch Selbsthypnose.	293
<i>Beweisexperimente · Keine Gefahr der Überanstrengung · Die Suggestionen · Steigerung der Entspannung</i>	

Steigerung der Intelligenz und Inspiration durch Selbsthypnose	297
<i>Erstaunliche Experimente · Die richtigen Suggestionen und Freude</i>	

12. ZUSAMMENFASSUNG

Die Gesetze der Hypnose	299
<i>Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz</i>	

So gelingt jede Hypnose	301
<i>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</i>	

Wann darf Hypnose nicht angewandt werden?	308
<i>Absolute Kontraindikationen · Relative Kontraindikationen</i>	

LITERATUR	309
---------------------	-----

ADRESSEN	311
--------------------	-----