

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Wie für mich alles begann – am Flughafen Turin	11
Aus der Praxis des Mediziners und Lufthansa-Chefstewards ...	12
1. Allgemeines	14
1.1 Voraussetzungen	14
<i>Erklärungsmodelle zur Angst</i>	14
<i>Definition und Ätiologie</i>	14
<i>Zur Neurobiologie von Angststörung und Hypnose</i>	16
<i>Der Flugangstpatient und seine typischen Symptome</i>	17
<i>Exploration der angstausslösenden Situationen</i>	18
1.2 »Mind Body Medicine« – Die biopsychosozial-spirituellen Dimensionen der Therapie	19
<i>Die körperlich-biologische Ebene der Angst</i>	19
<i>Die psychologische und die gedankliche Dimension der Angst</i> ..	21
<i>Die Verhaltensdimension im sozialen Kontext</i>	23
<i>Die Spiritualität in der Hypnosetherapie</i>	23
<i>Warum Hypnose gerade bei Flugangst so gut hilft</i>	25
<i>An den Therapeuten</i>	28
2. Grundlagen der Methodik	29
2.1 Ein aufklärendes erstes Gespräch	29
2.2 Die erste »echte« Therapiestunde	31
<i>Ein »smartes« Therapieziel entwickeln</i>	32
<i>Kriterien für die Wohlgeformtheit eines Ziels</i>	33
<i>Zehn förderliche Vorannahmen</i>	35
<i>Fünf Störfaktoren auf Patientenseite</i>	36
3. Interventionen für das vorrangige Ziel des Patienten, einen bevorstehenden Flug zu bewältigen	37
3.1 Wichtige Begriffe und zwei gute Übungen	37
<i>Rapport – Pacing – Leading</i>	37
<i>Generelle Zustände oder States</i>	37
<i>Übung: »Das Lernen am Modell«</i>	39
<i>Rollentausch in Trance</i>	41

3.2	Therapeutische Kommunikationsweisen	41
	Der lösungsorientierte Ansatz	42
	Der hypnosystemische Ansatz	45
	Der ressourcenorientierte Ansatz	45
	Der prozessorientierte Ansatz	46
3.3	Die therapeutische Praxis	47
	Allgemeine ichstärkende Maßnahmen für den Klienten	47
	Metaphern und Geschichten	48
	Achtsamkeitsübungen	52
	Das »richtige« Atmen und gute Atemübungen	57
	Körperentspannungsübungen	59
	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	61
	Gedankenstopp, Umdeutungen und Affirmationen	66
	Der Kompetenztransfer	68
	Der sichere Ort, auch Wohlfühlort genannt	70
	Krafttiere, Helfergestalten und innere Führer	72
	Amulett und Talisman	74
	Hausaufgabe	75
	Mit drei Mentoren auf den Flug gehen	75
	Allgemeine Selbsthypnose	76
	Power-Selbsthypnose mit Musik	78
	Selbsthypnose für den kritischen oder skeptischen Patienten	78
	Posthypnotische Suggestionen	82
	Die Altersprogression und die Wunderfrage	85
	»Das Ereignis« als Film im imaginierten Kino	86
	Mentales Training (Habitation) in Trance	
	als Vorbereitung für den Flug	89
	»Freeze« oder Standbild-Technik	90
	Traumarbeit	92
	Eine paradoxe Intervention	93
	Zehn Wege zu mehr Resilienz	94
4.	Kinder als Flugreisende	95
5.	Traumatherapie	101
5.1	Grundlagen	101
5.2	Musiktrance und bilaterale akustische Hirnstimulation	104
5.3	Hypnose und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	108

Entstehung der EMDR-Methode	108
Wirkungsweisen und Hintergründe	108
Ablauf eines EMDR-Protokolls	109
5.4 Ideomotorische Signale: Kommunikation mit dem Unbewussten zur hypnotherapeutischen Diagnostik und Therapie der Flugangst	110
5.5 Eine Geschichte: »Der Maskenball«	116
5.6 Altersregression	117
Positive Erlebnisse	117
Negative Erlebnisse	118
»Die Rückführung«	120
Exkurs: Erinnerung oder Konstruktion? Oder: Was, wenn ein spontan erinnelter Missbrauch im Raum steht?	120
5.7 Katharsis	121
5.8 Das »Standbild« der auslösenden Situation	123
5.9 Die Arbeit mit der »Zeitlinie«	125
5.10 Hypnose und die Integration	126
der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie ...	126
5.11 Hypnose und die Integration von Ego-State-Therapie und Teilarbeit	128
Gesunde Ich-Anteile	129
Ungesunde integrierte Anteile	129
Abgespaltene Ich-Anteile	130
5.12 Anleihen aus dem Coaching und dem Konfliktmanagement: Das »innere Team« und der »innere Dialog«	135
Der »innere Dialog«	135
5.13 Parts Party in Trance	136
5.14 Affektbrücke, Kino-Technik und Reparenting	137
5.15 Die Trancesymptomgestalt – Metamorphose in sechs Schritten	140
5.16 Das »Klopfen« – Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP)	141
5.17 Zur Beendigung offener Sitzungen	142
6. Akute Kriseninterventionen während des Flugs	144
7. Über den Wolken	146
7.1 Flugtechnische Fragen und die Antworten erfahrener Piloten	146

7.2 Empfehlungen zur Vorbereitung und Bewältigung
eines Flugs 154

7.3 Eine Flugreise in Trance 155

8. Flugangstseminare der Fluggesellschaften 158

Glossar hypnotherapeutischer Begriffe 161

Kleines Luftfahrt-ABC 175

Nachwort 180

Danksagung 181

Literatur 183

Aus- und Weiterbildung 187

Verzeichnis der Trance-Anleitungen 188

Über den Autor 189