

1.	Worum es in diesem Buch geht	9
1.1	An wen sich dieses Buch richtet	9
1.2	Der rote Faden	10
1.3	Eine einfache Art zu lernen <i>Möchten Sie schnell ans Ziel kommen?</i>	11
1.4	Zur Arbeit mit diesem Buch	12
1.5	Erwartungen und Ziele <i>Welche Erwartungen haben Sie an das Buch?</i> <i>Was sind Ihre Erwartungen?</i> <i>Was möchten Sie mit Selbsthypnose für sich erreichen?</i> <i>Formulieren Sie Ihr Ziel positiv!</i>	14
1.6	Zusammenfassung	19
2.	Über Hypnose und Selbsthypnose	20
2.1	Was ist hypnotische Trance?	20
2.2	Eine hypnotische Behandlung	22
2.3	Showhypnose	24
2.4	Vorurteile und Befürchtungen	26
2.5	Trance und Vernunft	27
2.6	Suggestibilität	29
2.7	Jede Hypnose wirkt durch Selbsthypnose	29
2.8	Zusammenfassung	30
3.	Was ist mein Problem?	32
3.1	Situationsanalyse	32
3.2	Aneignung von Wissen	33
3.3	Präsentation von Wissen	35
3.4	Angst- und Stressbewältigung	37

<i>Wie reagieren Sie in akuten Stresssituationen?</i>	38
<i>Sind Sie stressgeschädigt?</i>	40
<i>Sind Sie ein Stresstyp?</i>	42
<i>Auswertung:</i>	43
<i>Ihr persönliches Kompetenz- und Stressbewältigungs-Profil</i>	44
3.5 Die Stärken meiner Schwächen	44
<i>Was erreicht Ihre Schwäche für Sie?</i>	46
<i>Was verhindert Ihre Schwäche für Sie?</i>	47
<i>Wie bringt Ihre Schwäche andere dazu, etwas für Sie zu tun?</i>	47
3.6 Was sind Ihre Stärken?	49
<i>Was können Sie gut?</i>	49
<i>Was ich gut kann, was ich gern mache, meine Stärken und angenehme Erinnerungen:</i>	50
3.7 Zusammenfassung	51
4. Ziele der Selbsthypnose	52
4.1 Psychosomatische Umstellung	52
4.2 Weniger Stress	55
4.3 Auswahl der Methode	57
4.4 Zusammenfassung	60
5. Anleitung zur Selbsthypnose	61
5.1 Übung 1: Atem	62
5.2 Übung 2: Fließende Ruhe	63
5.3 Übung 3: Fixation	64
5.4 Übung 4: Levitation	66
5.5 Übung 5: Imagination	69
5.6 Übung 6: Vertiefung	72
5.7 Zusammenfassung	74

6.	Trancestrategien zu Stressbewältigung	76
6.1	Was soll erreicht werden?	76
6.2	Wie soll das erreicht werden?	78
6.3	Konzentration	80
6.4	Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	82
6.5	Vergangenheit bewältigen	84
6.6	Zukunft vorwegnehmen	87
6.7	Zusammenfassung	89
7.	Umsetzung in die Praxis	90
7.1	Posthypnotische Suggestion	90
7.2	Ablenkungen	92
7.3	Inneres Aufräumen	93
7.4	Stresssymptom als Trance-Einstieg	95
7.5	Dauer und Häufigkeit der Übung	98
7.6	Erfolg	98
7.7	Zusammenfassung	100
8.	Anwendungen	101
8.1	Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	101
8.2	Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	104
8.3	Vergangenheit bewältigen	107
8.4	Zukunftsahnung	110
8.5	Zusammenfassung	112
9.	Ihr persönliches Trainingsprogramm	113
9.1	Erwartungen und Ziele	113
9.2	Wo liegt mein Problem?	113
9.3	Vorbereitung und Aneignung von Wissen	115
9.4	Präsentation und Darstellung von Wissen	119
9.5	Umgang mit akutem Stress	122

9.6	Umgang mit chronischem Stress	127
9.7	Selbstmanagement durch Selbsthypnose	134
9.8	Abschließende Bemerkungen	137
9.9	Zusammenfassung	139
10.	Geschichten für zwischendurch	141
10.1	Warum Geschichten?	141
10.2	Parkgebühr	143
10.3	Fabriklärm	144
10.4	Glatteis	145
10.5	Die Katze und die Maus	145
10.6	Die Puste kurz vor dem Ziel	146
10.7	Eine Handvoll Reis	146
10.8	Der Kormoran und der Stern	147
10.9	Der Kopf des Löwen	148
10.10	Die Tür	149
10.11	Zusammenfassung	149
Literatur		151
Über die Autoren		153