

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
1. Hypnose – einem Phänomen auf der Spur.....	17
1.1 Historische Entwicklung.....	17
1.2 Die Mechanismen des Unbewussten.....	18
1.3 Realität und Pseudorealität.....	22
1.4 Selbsthypnose und Fremdhypnose.....	24
2. Gut vorbereitet in die Selbsthypnose	27
2.1 Bauchatmung.....	27
2.2 Fokus auf positive Gedanken	28
2.3 Reizmonotonisierung	29
2.4 Verlangsamung.....	29
2.5 Innerer Dialog.....	30
2.6 Peripheres Sehen.....	31
2.7 Trainieren der Aufmerksamkeitsfokussierung.....	32
3. Meine Stärken und Schwächen	33
3.1 Selbststeuerungs- und Interaktionsfertigkeiten	33
3.2 Defizite gezielt ausgleichen mit Hypnose	38
4. Herausforderungen meistern.....	41
4.1 Der Weg zum Ziel	41
4.2 Der Blick in die Zukunft	45
5. Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt	47
5.1 Die Suche nach individuellen Ressourcen.....	48
5.2 Die positive Pseudorealität auf der Bühne	50
6. Das perfekte Ich – der positive Doppelgänger.....	53
6.1 Schluss mit der Optimismus-Verzerrung.....	53
6.2 Werden Sie zu Ihrem Doppelgänger	55
7. Ein Mantra entwerfen	59
7.1 Identifizieren von negativen Mantras	59
7.2 Wie formuliert man ein positives Mantra?	61
7.3 Mit positiven Mantras Probleme lösen	61

8. Stress und Downshifting	65
8.1 Stressoren und ihre Auswirkungen.....	66
8.2 Physiologie des Stresses	69
8.3 Die Ampelmetapher.....	70
8.4 Weitere Übungen zum Downshifting.....	74
9. Erinnerungen verändern	83
9.1 Erinnerungspfade und Erinnerungsflächen	83
9.2 Übungen zur Veränderung der Erinnerung	85
9.3 Erinnerungen und Identität.....	87
9.4 Die Kodierung der Erinnerung.....	90
10. Übungen zu speziellen Problemfeldern	93
10.1 Schlafstörungen.....	93
10.2 Rauchen	95
10.3 Übergewicht.....	97
10.4 Spannungskopfschmerzen.....	99
10.5 Immunabwehr	101
11. Hypnose bei Kindern	103
11.1 Grundlagen	103
11.2 Wie Kinder lernen.....	105
11.3 Hypnotische Herangehensweisen bei Kindern.....	107
12. Vorlesetrancen	109
Der rote Faden	109
Im Spiegelkabinett	113
Über den eigenen Schatten springen.....	117
Der Blick für das Wesentliche	121
Nachsichtig sein.....	126
Hingabe.....	130
Kreide gefressen – nicht mit mir!	135
Literatur.....	141
Adressen wichtiger Hypnosegesellschaften	143
Über den Autor	144