

Inhalt

Anwendung und Nebenwirkungen dieses Buches	7
Erstes Kapitel: Die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes kennenlernen	
Trance und bewusste Fokussierung auf Ressourcen	11
Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Ich- und Es-Welt	15
<i>Ich, Es und Körper als Vertreter unserer Bedürfnisse</i>	17
<i>Kooperation von Ich, Es und Körper und der Aufbau des Selbst als Metaebene</i>	20
Symptome und Probleme als Lösungsversuche	21
Potenzialhypothese und Ressourcenorientierung	24
Konstruktivismus und Bedeutungsgebung	26
Zirkularität: Betrachtung in Wechselwirkungen	27
Ziel und Auftragsklärung: Wohin soll die Reise gehen?	32
<i>Wohldefinierte Ziele</i>	33
<i>Ambivalenzen und Zielkonflikte</i>	35
<i>Rollenklärung</i>	38
Kontextabhängigkeit von Verhaltensänderungen	39
Selbstorganisation und Kooperation auf Augenhöhe	41
● Auf den Punkt gebracht	45
Zweites Kapitel: Mit hypnosystemischer Sprache und therapeutischem Erzählen Veränderungsprozesse erleichtern	
Pacing: Klient*innen abholen	47
Metaphern für Neuausrichtungen nutzen	48
Leading: Klient*innen führen	49
Geschichten als Ressourcenquellen für die persönliche Weiterentwicklung nutzen	53
Therapeutisches Erzählen in der Praxis: Wie aus dem depressiven Aschenputtel die selbstbewusste Königin wird	55
Das hypnosystemische Narrativ in der Teamentwicklung einsetzen	57
● Auf den Punkt gebracht	64

Drittes Kapitel: Mit Motivation und Embodiment kraftvoll ans Ziel gelangen	67
Motivation: Veränderungsenergie optimal nutzen	68
Wille und Motivation: attraktive Ziele und Glaubenssätze erarbeiten	71
<i>Bremsende Glaubenssätze verändern</i>	71
<i>Mottosätze entwickeln</i>	73
<i>Mottoziel entwickeln</i>	74
<i>Mit dem Mehrseitenmodell in Bewegung kommen</i>	75
Mit Embodiment Zugang zu Gefühlen und Motivation gewinnen	79
<i>Den Körper in die Beratung einbeziehen</i>	81
<i>Atmung zur Selbstregulierung und Zentrierung nutzen</i>	88
<i>Analoge Methoden für die ganzheitliche Lösungssuche einsetzen</i>	93
<i>Der Ressourcengarten</i>	97
● Auf den Punkt gebracht	102
Viertes Kapitel: Mit Mentaltraining und Selbsthypnose innere Blockaden auflösen	103
Mentaltraining und Selbsthypnose: die Kunst des bewussten Fokussierens	104
Selbsthypnoseübungen anwenden	108
Selbsthypnoseübungen und Mentaltraining in der hypnosystemischen Beratung anleiten	110
<i>Prüfungsängste mit mentalem Training überwinden</i>	111
<i>Endlich rauchfrei mit Selbsthypnoseübungen</i>	115
● Auf den Punkt gebracht	120
Jetzt sind Sie dran	121
Blumensträuße als Dank	125
Literatur	127
Link zum Audiomaterial	128