

# Inhalt

<b>1 Konzeptionalisierung der HypnoStressbewältigung .....</b>	1
<b>1.1 Ziele der HypnoStressbewältigung .....</b>	1
<b>1.1.1 Verbesserung der Entspannungsfähigkeit .....</b>	1
<b>1.1.2 Stärkung der Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren .....</b>	2
<b>1.1.3 Verbesserung spezifischer Kompetenzen zur Stressbewältigung .....</b>	2
<b>1.2 Ziele und Funktion der Hypnose .....</b>	3
<b>1.3 Rahmenbedingungen .....</b>	4
<b>2 Hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen .....</b>	5
<b>2.1 Aufbau und Förderung von Gruppenkohäsion .....</b>	5
<b>2.2 Ressourcenorientierung .....</b>	7
<b>2.3 Lösungsorientierung .....</b>	8
<b>2.4 Utilisieren der Erfahrungen der Teilnehmer .....</b>	12
<b>2.5 Pacing und Leading .....</b>	13
<b>3 Ablauf der HypnoStressbewältigung .....</b>	16
<b>Persönliches Vorgespräch .....</b>	16
<b>3.1 Erste Sitzung .....</b>	18
Thema: Stressreaktion – physiologische und mentale Entspannungsreaktion	
<b>3.1.1 Ablauf der ersten Sitzung .....</b>	18
<b>3.1.2 Hypnose-Anleitung der ersten Sitzung .....</b>	32
Experiment mit Hypnose »Magnetische Hände« .....	32
Hypnose »Loslassen und Entspannen« .....	33
<b>3.2 Zweite Sitzung .....</b>	38
Thema: Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«	
<b>3.2.1 Ablauf der zweiten Sitzung .....</b>	38
<b>3.2.2 Hypnose-Anleitung der zweiten Sitzung .....</b>	44
Ressourcenaktivierung »Ressourcenort« .....	44

<b>3.3 Dritte Sitzung .....</b>	<b>49</b>
Thema: Schnelles und reflexartiges Aktivieren des Ressourcenerlebens »Ressourcenschlüssel«	
3.3.1 Ablauf der dritten Sitzung .....	49
3.3.2 Hypnose-Anleitung der dritten Sitzung .....	55
Wiederholung der Ressourcenaktivierung »Ressourcenort« .....	55
Schnelles Aktivieren des Ressourcenerlebens .....	59
Verknüpfen einer beginnenden Stressreaktion mit dem Ressourcen- erleben »Ressourcenschlüssel« .....	60
<b>3.4 Vierte Sitzung .....</b>	<b>63</b>
Thema: Ressourcentransfer und mentales Training der erfolgreichen Stressbewältigung	
3.4.1 Ablauf der vierten Sitzung .....	63
3.4.2 Hypnose-Anleitung der vierten Sitzung .....	67
Ressourcentransfer und mentales Training der erfolgreichen Stressbewältigung .....	67
<b>3.5 Fünfte Sitzung .....</b>	<b>73</b>
Thema: Abschluss der Gruppensitzungen, Vertiefung und Verankerung der erzielten Veränderungen	
3.5.1 Ablauf der fünften Sitzung .....	73
3.5.2 Hypnose-Anleitung der fünften Sitzung .....	76
Vertiefung und Verankerung der erzielten Veränderungen »Murmeltechnik« .....	76
Übersicht über den Ablauf der HypnoStressbewältigung .....	80
<b>4 Wissenschaftliche Evaluation der HypnoStressbewältigung .....</b>	<b>83</b>
4.1 Einführung .....	83
4.2 Pilotstudie .....	83
4.3 Randomisierte Multicenter-Studie .....	84
4.4 Diskussion und Perspektiven .....	90
<b>Literatur .....</b>	<b>91</b>