

Inhalt

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

3.3 Dritte Sitzung	49
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
3.4 Vierte Sitzung	63
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
3.5 Fünfte Sitzung	73
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
4 Wissenschaftliche Evaluation der HypnoStressbewältigung	83
4.1 Einführung	83
4.2 Pilotstudie	83
4.3 Randomisierte Multicenter-Studie	84
4.4 Diskussion und Perspektiven	90
Literatur	91