

Inhalt

Einleitung	11
Zur Verantwortung des Anwenders	15
 Teil I: Augenblicklich Rapport herstellen	 17
1 Vertrauen aufbauen	18
1.1 Die Bedeutung von Vertrauen und Zuversicht	20
1.2 Erwartungen	22
1.3 Das Wissen und die Fähigkeiten anwenden, die Sie erworben haben	23
<i>Merke</i>	25
<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	26
 2 Die Balance zwischen Nähe und Distanz finden	 27
2.1 Das Bedürfnis nach Abgrenzung beeinflussen	28
2.2 Persönliche Bedürfnisse nach Abstand respektieren	29
2.3 Höhen- und Größenunterschiede	31
2.4 Barrieren	32
<i>Merke</i>	32
<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	33
 3 Rapport durch Spiegeln der Körperhaltung herstellen	 34
3.1 Intuitives Spiegeln	35
3.2 Spiegeln und (bewusst) nicht spiegeln	37
3.3 Wie man richtig spiegelt	39
<i>Merke</i>	41
<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	41
 4 Den eigenen Rhythmus anpassen – Matching	 42
4.1 Anpassen als Führungsprinzip	43
<i>Merke</i>	45
<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	45
 5 Sinnespräferenzen identifizieren	 46
5.1 Wahrnehmungsstrategien	47

5.2	Spiegeln der »Sinnessprache«	48
5.3	Wörter und ihr Wahrnehmungssystem	50
	<i>Merke</i>	51
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	51
6	Die Blickrichtung interpretieren	52
6.1	Blickrichtung und Sinnespräferenzen	52
6.2	Bevorzugte Blickrichtungen erkennen und interpretieren, um Rapport herzustellen	53
6.3	Unbewusste Blickbewegungen und ihre zugehörigen Sinnespräferenzen	54
6.4	Unbewusste Blickbewegungen erkennen und interpretieren	54
6.5	Wann man die bewusste Wahrnehmung unbewusster Blickausrichtungen anwendet	55
	<i>Merke</i>	56
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	57
7	Berührungen im medizinischen Umfeld	58
7.1	Gefahr von Berührungen	59
7.2	Berührungen im sozialen und medizinischen Kontext	60
7.3	Berührung als Anker	62
	<i>Merke</i>	64
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	64

Teil II: Die Erfahrung des Patienten gestalten 65

8	Negative Suggestionen vermeiden	66
8.1	Mächtige negative Suggestionen	67
8.2	Bewertungen lindern den Schmerz nicht	67
8.3	Wenn ein »Tu es nicht!« in Wirklichkeit »Tu es!« bedeutet ...	68
8.4	Warum Menschen negative Suggestionen verwenden	68
8.5	Wie man negative Suggestionen vermeidet und Alternativen verwendet	70
	<i>Merke</i>	72
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	72
9	Das Gefühl von Kontrolle vermitteln	73
9.1	Kontrolle zur Stressminderung	74

9.2	Bitten und Wünsche des Patienten als Mittel, um ein Gefühl von Kontrolle zu erhalten	75
	<i>Merke</i>	79
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	79
10	Zu Handlungen ermutigen statt Handelnde zu loben	80
10.1	Ermütigung statt Lob	82
10.2	Eine Ermütigung aussprechen	85
	<i>Merke</i>	86
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	86

Teil III: Patienten in selbsthypnotische Entspannung führen 89

11	Hypnose und ihre Elemente im Überblick	90
11.1	Ziele der Anwendung von Hypnose zur Patientensedierung	91
11.2	Überblick über die Hypnose	92
11.3	Ablauf der Kurzzeitbegleithypnose	94
11.4	Wie man Patienten Hypnose anbietet	96
	<i>Merke</i>	98
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	99
12	Hypnose nach Skript	100
12.1	Gebrauch von Skripts	102
12.2	Kommentar zum Studienskript	107
	<i>Merke</i>	113
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	114
13	Induktion durch Augenfixation oder Blickbewegungen	115
13.1	Bewegungssequenzen für die Augen zur Tranceinduktion	116
13.2	Blickbewegungen und hypnotische Trance	118
13.3	Blickbewegungen während der Induktion beobachten	118
	<i>Merke</i>	119
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	120
14	Induktion durch Verwirrung	121
14.1	Widerstand gegen die Induktion aufgeben	122
14.2	Konfusionstechnik	123

14.3	Induktion durch bewusst-unbewusste Dissoziation	125
	<i>Merke</i>	126
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	126
15	Ideomotorische Signale	127
15.1	Unwillkürliche motorische Signale	128
15.2	Einführung ideomotorischer Signale	130
15.3	Ideomotorische Signale zur Erforschung der Gedanken	131
	<i>Merke</i>	133
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	133
16	Richtiger und falscher Gebrauch des Wortes	
	»versuchen«	134
16.1	Die Ambivalenz des Wortes »versuchen«	134
16.2	Wie man das Wort »versuchen« beim Anleiten einer Hypnose verwendet	136
	<i>Merke</i>	140
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	140
17	Direkte und indirekte Sprache	142
17.1	Direkte versus indirekte Suggestionen	143
17.2	Indirekte Suggestionen	144
17.3	Vergleich von Skripts mit direkten oder indirekten Suggestionen	146
	<i>Merke</i>	151
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	152
18	Imaginationen	153
18.1	Imaginationen für alle Sinne	154
18.2	Zu Imaginationen einladen	155
18.3	Wo Patienten lieber wären	158
18.4	Angenehme Imaginationen	158
18.5	Unangenehme Imaginationen	160
	<i>Merke</i>	161
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	161
19	Umgang mit Angst und Stress	162
19.1	Strategien zum Umgang mit Angatzuständen	163

19.2	Das Teilemodell	165
19.3	Der Sandhaufen	166
19.4	Die Methode des geteilten Bildschirms	168
	<i>Merke</i>	168
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	169
20	Umgang mit Schmerzen	170
20.1	Wirkung von Hypnose auf Schmerzen	170
20.2	Vorgehensweise beim Schmerzmanagement mittels Hypnose	172
20.3	Gleichzeitige Verabreichung von Beruhigungs- und Betäubungsmitteln	176
20.4	Kein Raum für Schuldgefühle	176
	<i>Merke</i>	178
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	179
21	Stabilisierung vitaler Funktionen	180
21.1	Suggestionen müssen genau sein	180
21.2	Stabilisierung vitaler Funktionen mithilfe der Hypnose	181
21.3	»Immunisierung« gegen die Kälte	182
21.4	Vorbereitung auf das Hitzegefühl nach Kontrastmittelgabe ...	183
	<i>Merke</i>	184
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	185
22	Reorientierung	186
22.1	Posthypnotische Amnesie	186
22.2	Zeitverzerrung	188
22.3	Reorientierung	188
22.4	Zeit, zum natürlichen Bewusstseinszustand zurückzukehren	189
22.5	Posthypnotische Suggestionen zur Genesung	191
	<i>Merke</i>	192
	<i>Gelegenheiten zum Üben</i>	193
	Danksagung	194
	Literatur	196
	Über die Autorinnen	203