

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Meine persönliche Geschichte	15
Kapitel 1: Was ist eigentlich Hypnose?	21
Der hypnotische Zustand	21
Imagination	27
Suggestibilität	29
Selbsthypnose	33
Was Hypnose nicht ist ...	34
Kontraindikationen	36
Kapitel 2: Das Unterbewusstsein	49
Unsere Erinnerungs-Cloud	49
Veränderungen werden möglich	53
Kapitel 3: Visualisieren	59
Stell dir vor ...	59
Neue Realitäten erschaffen	61
Kapitel 4: Hypnotische Zustände	71
Sei aufnahmebereit	71
Was wäre, wenn ...	75
Blitzinduktionen	81

Kapitel 5: Selbsthypnose	87
Fang einfach bei dir an	87
Meditation	92
Kapitel 6: Der Hypnotiseur des 21. Jahrhunderts	95
Anforderungen der Gegenwart	95
Das Whiteboard deines Lebens	96
Kapitel 7: Die HypnoX-Methode	103
»X«: Das Zeichen für echte Veränderung	103
Anleitung zur HypnoX-Selbsthypnose	104
Kapitel 8: Affirmationen	119
Hypnose light	119
Positives in der Gedankenwelt verändern	122
Beispiele positiver Affirmationen	126
Kapitel 9: Die Macht der Gewohnheit	131
Sicherheit vs. Freiheit	131
Gute und schlechte Angewohnheiten	132
Hindernisse im Außen	135
Die wichtigsten Tools	137
Kapitel 10: Ängste	147
Grundangst	147
Kapitel 11: Inspirierende Geschichten	159
Nachwort	181
Danksagung	185