

Inhalt

Einleitung – Hypnose ohne Grenzen	11
Teil I: Gebrauchsanweisungen, Hypnoseanleitungen, Metaphern, Fallberichte, Theorie	15
1. Warm-up – Einspielen von erstem Tranceerleben	16
Rezept für eine gute Hypnotherapie	16
1.1 Respekt und Achtsamkeit im Rapport: »Kamera« (GA, Trainingseinheit)	16
1.2 Atemtrance Teil 1: <i>Ich atme ein und fühle ...</i> (GA)	17
1.3 Atemtrance Teil 2: <i>Ich atme ein und nehme wahr ...</i> (GA)	18
1.4 Anfängliche Ziele der Hypnotherapie (TH, GA)	19
1.5 Ideale Selbsthypnoseinduktion: <i>Vier Sätze, ein Ziel</i> (GA)	20
1.6 Hypnose geht nur ohne Anstrengung, besonders bei ideomotorischer Rückmeldung (GA)	20
1.7 Eigene Fantasien zügeln, den anderen klar wahrnehmen (GA, Trainingseinheit)	22
1.8 Die Trance des Therapeuten für unbewusstes Verstehen (GA)	23
1.9 Die permissiv-subtile Suggestion (GA)	24
1.10 Kraft und Entspannung: <i>Greifen Sie mal aus vollem Herzen in diesen feinen Sand!</i> (HA)	26
1.11 Stimmungsaufhellung: <i>Der Ort, an dem dein Lachen lebt</i> (HA)	27
1.12 Selbsthypnose à la Carte	29
2. Tranceinduktion andersherum	31
2.1 Paradoxe Induktion – Auf keinen Fall Hypnose!! (FB)	31
2.2 Alles unter Kontrolle – Hochspezialisiertes, selbstlernendes Positronengehirn (HA)	32

2.3	Aufklärung und Induktion für Wissensdurstige: <i>Willkommen im Reich der Hypnose!</i> (HA)	34
3.	HypnoCoaching – anpackend zielstrebig, aber voller Charme	37
3.1	Ängste meistern mit Löwenmut und Löwenherz (HA)	37
3.2	Athletisch stark und dennoch biegsam (HA)	40
3.3	Selbstsicher durch Wachstum (HA)	42
4.	Antippen, Fährten legen, gewähren und vertrauen	46
4.1	Unbewusste Arbeit: Lernen wie im Traum (HA)	46
4.2	Verborgene Fähigkeiten aufspüren und nutzen (GA)	47
4.3	Ideomotorische Fragefolge – Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems	49
4.4	Ideomotorische Fragen: Suggestion und doch nicht Suggestion (GA)	50
4.5	Klärung und Entwicklung: Skulptur in Trance (GA)	51
4.6	Ruhe: Ort der Stille (M)	53
4.7	Entlastung: <i>Wie ein Baum, der die Schneelast abstreift</i> (M/HA)	54
4.8	Gute Gefühle aus dem Archiv des Lebens (M/HA)	56
4.9	Die Blumenzwiebel (HA)	58
4.10	Vertrauen in das Unbewusste: <i>Dein Freund und Helfer</i> (M/FB)	59
4.II	Hellsehen? Nein, eher schöner Zufall: <i>Die Nacht vor der Facharztprüfung</i> (FB)	61
5.	Altersregression und -progression: Geschützt durch die Lebensgeschichte und mit Schwung in die Zukunft	63
5.1	Therapie an Ort und Stelle: <i>Originalschauplatz</i> (GA)	63
5.2	Stärkung für die Gegenwart: <i>Brief aus der Zukunft</i> (GA)	65
5.3	Die Vergangenheit reparieren: <i>Überschreiben einer alten Szene</i> (GA)	66
5.4	Überspielen einer alten Szene: <i>Luciano, beflügelt</i> (FB/HA)	68
5.5	Stärkende Kindheitserinnerung: <i>Kastanien für die Schweine</i> (HA/FBn)	76

5.6	Integration in tief unbewusste Schichten: <i>Orchester des Lebens</i> (HA/FB)	81
5.7	Timeline für Kinder und Jugendliche: <i>Im MagicCar auf der Straße des Lebens</i> (GA)	86
5.8	Negative Gedankenketten auflösen und neue Muster weben (GB)	90
6.	Arbeit mit Persönlichkeitsteilen	93
6.1	Information und Integration: <i>Innenleben, mehr als lebhaft</i> (GA)	93
6.2	Dialog mit dem inneren Symptomträger (GA)	94
6.3	Klassensprecher! (FB)	96
7.	Appetit auf was ganz anderes	98
7.1	<i>Wie Münchhausen auf der Kugel</i> (HA)	98
7.2	<i>Muscheln, schöne Steine und Seesterne</i> (HA)	101
8.	Murmeltierschlaf und tiefe, heilende Trance	104
8.1	Wundervoll schlafen mit Siebenschläfers Weisheit (HA)	104
8.2	Einschlafmantra für Zeitknappe (HA)	107
8.3	Wirkfaktoren tiefer Hypnose: Berührung, Trance des Therapeuten, Imagination (GA)	107
8.4	Tiefer innerer Frieden im »Esdaile-Zustand«	109
9.	Unabhängig von Qualm und Rauch	112
9.1	<i>Rauchen? Nein! Konsequent abstinent</i> (HA/FB)	112
9.2	<i>Cannabis? Nein! Sieg über den Drachen</i> (HA/M/FB)	115
10.	Körperliches Wohlbefinden, Besserung, vielleicht sogar Heilung	119
10.1	Klangschalen – Tiefenhypnose in heilender Schwingung (HA)	119
10.2	Was kränkt, was gesundet? <i>Der Weg in die Gesundheit</i> (GA)	121
10.3	Körperfarben: <i>Gesunde Farbe in den kranken Bereich</i> (GA)	123
10.4	Für Gelenke, Muskeln und Band: <i>Ibuzuki – bunte Schirmchen, heilender Sand</i> (HA)	124

10.5	Stärkung der Immunabwehr: <i>Fangschild der Fee</i> (HA/FB)	126
10.6	Heilende Entspannung, Entlastung und neue Perspektiven: <i>Ballonfahrt, leicht und luftig</i> (FB/HA)	127
10.7	Innerer Hausputz: Terrasse mit Ausblick für Colon irritabile (individuelle HA)	134
10.8	Kontrollgang für gesunde Körperfunktion: <i>Das kleine Spiegel-Ich</i> (HA)	138
10.9	Schluckauf-Rap (HA mal anders)	141
10.10	Symptomauflösung am Originalschauplatz: <i>Wiener Klassik</i> (FB)	142
10.11	Spontanheilung: <i>Ordnung im Karton</i> – <i>Kopfweh weg, Seele unnötig</i> (FB)	146
10.12	Gehirngewitter ableiten: <i>Blitzableiter</i> (FB)	146
10.13	Befreieende Spontaneität der Therapeutin: » <i>Die alte Drecksaу!!</i> « (FB)	148
10.14	Weg mit der Erkältung! <i>HaPoHyp statt Vaporub</i> (HA)	148
10.15	Das Wespennest – Wo Hypnose wirkt und wo nicht (FB)	152
11.	Dem Schmerz begegnen – Narkose plus	154
11.1	Schmerzlinderung: <i>Farbspiel</i> (GA/HA)	154
11.2	Hypnoseschlummer für den schmerzenden Körper: <i>Die Wiege</i> (HA)	155
11.3	Auskristallisierter Schmerz: <i>Schneeflocken</i> (HA/M)	159
11.4	Distanz zum Schmerz: <i>Hoch in den Lüften/</i> <i>Stadt der Schmerzen</i> (HA/M)	164
11.5	Anästhesie, verfeinert mit Hypnose: <i>Die Karten werden jeden Tag neu gemischt</i> (FB)	167
11.6	Arbeite bei Schmerzpatienten entlastend, arbeite ideomotorisch! (GA)	170
12.	Lächelnd beim Zahnarzt	172
12.1	<i>Der morsche Zahn</i> (HA/M/FB)	172
12.2	Warum denn würgen? (Th/GA)	174
13.	Ich-Kontrolle, Ich-Stärkung, Selbstwertaufbau, zugewandte Abgrenzung	178
13.1	Aktive Dissoziation zur besseren Ich-Kontrolle (GA)	178
13.2	Stärke durch Dankbarkeit (HA)	179

13.3	Quelle der Kraft (M/HA)	180
13.4	Selbstwertzuwachs, märchenhaft: <i>Elfenreigen</i> (metaphorische HA)	182
13.5	Selbstwertaufbau: <i>Der Seevogel – Junge, bin stolz auf dich!</i> (HA, fallbezogen)	183
13.6	Freude, Vitalität, Weiblichkeit: <i>Kleine, blaue Schmetterlinge</i> (HA, fallbezogene Trainingseinheit)	185
13.7	Abgrenzen lernen: <i>Der Leuchtturmwärter</i> (HA/M)	190
13.8	Sicher und klar für die Prüfung: <i>Unterm Regenbogen</i> (HA)	192
13.9	Kontrollzwang, gut gegen Flugangst: <i>Pilotenschein</i> (FB)	195
13.10	Ressourcensammlung: <i>Das Schatzbuch</i> (GA)	198
14.	Kinderwunsch? Da braucht es drei	200
14.1	Kinderwunsch? Da braucht es drei – Suggestion in der humangenetischen Beratung (FB)	200
14.2	Kinderwunsch erfüllen – kinderleicht (HA)	201
15.	Bildschön mit Hyp-Rose	205
15.1	Warzen-weg-Hypnose: <i>Die alte Frau unter der weißen Bettdecke</i> (FB)	205
15.2	Duft der Rose (HA)	206
Teil II: Der Therapeut im Fokus – Hypnotherapie beschwingt		209
16.	Spielregeln zur Qualitätssicherung	210
16.1	Der kritische Patient: Rollenspiel (GA)	210
16.2	Umgang mit dem Sehrbestimmtauftretendenhypnosewollendenselbst- zahler	212
16.3	Klarheit schaffen: Info und Therapievertrag	213
16.4	Ermutigung: Hypnose kann so einfach sein ... (FB)	216
16.5	Hypnose im Freundeskreis? Hier erlaubt: <i>Marathon mit Gänsehaut</i> (FB)	218
16.6	Erst Symptom, dann die Ursache (FB)	219
16.7	In Hypnose nicht automatisch duzen! <i>Du oder nicht Du?</i>	224

16.8 Drei-Minuten-Feedback zur hypnotherapeutischen Intervention	225
17. Hypnose on the Rocks – mit Umsicht Gefahren meistern ...	227
17.1 Gefahren sofort erkennen und bannen (Th)	227
17.2 Richtlinien: Ängste, Verunsicherung, Krise nach Trauma und Unglück (Th)	229
17.3 Lehren von Selbstschutz: <i>Vom inneren Refugium, Tresor und den Blütenschiffchen</i>	230
17.4 Themen endgültig beenden: <i>Seebestattung (FB)</i>	232
17.5 Bedingungen für die Therapie stellen: Brief mit therapeutischer Hausaufgabe	233
17.6 Haltung und Ruhe bewahren, aber auch den Glauben an sich: <i>Zum Kotzen</i>	234
18. Reflexion mit Struktur und Skulptur ...	237
18.1 Therapeut-Patient-Skulptur, vor und nach der Supervision (GA)	237
18.2 Dokumentation für die Supervision	237
18.3 Kleine, blaue Schmetterlinge	241
18.4 Apropos: <i>Wie fange ich es nun, das Krokodil, ohne es zu verletzen?</i>	242
18.5 Rückwirkung der Hypnotherapie auf den Therapeuten: <i>Bumerang</i>	242
Literatur	245
Mitwirkende Kolleginnen und Kollegen	247
Über die Autorin	253