

Inhalt

Vorwort	9
1 Wirksamkeit von Hypnose	11
2 Anwendung von Hypnose	14
2.1 Anwendung im Praxisalltag	17
2.2 Angemessene Kontrolle über den Trancezustand	20
2.3 Hypnose bei Kindern und Jugendlichen	24
2.3.1 <i>Setting</i>	27
2.3.2 <i>Rahmenbedingungen</i>	27
2.3.3 <i>Design und Vorgehen</i>	34
2.3.4 <i>Einstieg in die Behandlung, Beratung</i>	34
3 Methoden und Herangehensweisen	50
3.1 Arbeit mit Symptomen und Problemen mit der Methode »Symptom als Metapher nutzen«	50
3.2 Assoziation und Dissoziation, Teilarbeit	61
4 Selbstwirksamkeit, Kontrolle, Einfluss und Selbstverantwortung	79
4.1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung	79
4.2 Sicherheit und Angst	98
4.2.1 <i>Therapeutisches Vorgehen bei Ängsten</i>	99
4.2.2 <i>Magisches Denken und Anwendung magischer Methoden</i>	116
4.3 Selbsthypnose, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmen (Achtsamkeit)	125
4.3.1 <i>Selbsthypnose</i>	125
4.3.2 <i>Selbstwahrnehmung, Wahrnehmen (Achtsamkeit)</i>	133
4.4 Steuern und bremsen	134
4.4.1 <i>ADHS, ADS, ASS & Co.</i>	135
4.4.2 <i>Kontrolle von Stuhl und Urin, einnässen und einkoten</i>	144
4.4.3 <i>Mehr Kontrolle und Umgang mit Suchttendenzen</i>	150
4.4.4 <i>Mehr Kontrolle und Umgang mit Stimmungen und Aggression</i>	164
4.4.5 <i>Umgang mit Zwängen</i>	175
4.4.6 <i>Misophonie</i>	191

4.5	Umgang mit Schmerzen	193
4.6	Kontrollieren und loslassen	214
4.6.1	<i>Schlafen</i>	214
4.6.2	<i>Umgang mit Stress</i>	228
5	Selbstwert und Selbstvertrauen	232
5.1	Angemessener Selbstwert	232
5.2	Vergleich von Personen mit hohem und niedrigem Selbstvertrauen	235
6	Identitätsfindung und Selbstbild	238
6.1	Dimensionen der Identität und des Selbstbildes	243
6.2	Das eigene Selbstvertrauen und Selbstbild stärken	249
7	Leistung	256
7.1	Sich beurteilen	257
7.2	Ziele setzen und erreichen	260
7.3	Umgang mit Leistung, Erfolg und Misserfolg	267
7.4	Umgang mit Hochbegabung	270
8	Grenzen und Raum	276
8.1	Verschiedene Bereiche mit Grenzen	277
8.2	Grenzen und Raum in Erziehung und Entwicklung	279
8.3	Umgang mit zeitlichem Raum	284
8.4	Umgang mit Geld	285
8.4.1	<i>Die Bedeutung von Geld in der zwischenmenschlichen Beziehung</i>	286
8.4.2	<i>Geld und Beziehung</i>	290
8.4.3	<i>Geld und Familie</i>	293
8.5	Privat und öffentlich	294
8.6	Risikoverhalten	299
8.7	Sich selbst beeltern	307
8.8	Mobbing und Bullying	316
9	Zusammenleben und Umgang mit anderen Menschen	328
9.1	Hilfreiche Elemente im Umgang mit anderen	328
9.2	Einsamkeit	337

10	Lebenslauf	350
10.1	Lebenslaufberatung und Lebensübergänge	350
10.2	Übergänge in verschiedenen Altersphasen	352
10.2.1	<i>Kindesalter</i>	353
10.2.2	<i>Jugendalter und junges Erwachsenenalter</i>	356
10.2.3	<i>Erwachsenenalter</i>	360
10.2.4	<i>Exkurs: Alter</i>	362
10.3	Übergänge und Wendepunkte	363
10.4	Entscheidungen	368
10.4.1	<i>Relevanz und Entwicklung von Entscheidungen</i>	369
10.4.2	<i>Relevanz in der Arbeit</i>	370
10.5	Umgang mit traumatischen Ereignissen	379
11	Struktur der Psychotherapie: Einstieg, Mitte, Durchhänger überwinden, Abschluss	403
11.1	Einstieg in die Psychotherapie	403
11.2	Themen, die im Laufe der Behandlung im Auge behalten werden sollten	404
11.3	Mitte der Psychotherapie, Durchhänger überwinden	407
11.4	Abschluss einer Beratung und Psychotherapie	408
	Danksagung	410
	Verzeichnis der Interventionen	411
	Stichwortverzeichnis	414
	Literatur	419
	Über die Autorin	430