

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Was ist Hypnose?</b> .....	<b>1</b>
	<i>Matthias Rauscher</i>	
<b>2</b>	<b>Hypnose im Wandel der Zeit</b> .....	<b>3</b>
	<i>Matthias Rauscher</i>	
2.1	Von den Naturvölkern bis zur modernen Wissenschaft .....	4
2.2	Showhypnose und medizinische Hypnose .....	5
2.3	Trance und andere Bewusstseinszustände .....	6
2.4	Veränderungen unter Hypnose .....	8
<b>3</b>	<b>Techniken der Hypnose</b> .....	<b>11</b>
	<i>Matthias Rauscher</i>	
3.1	Ablauf einer Hypnosesitzung .....	12
3.2	Sprache der Hypnose .....	13
3.3	Wie man eine Trance induziert .....	15
3.4	Hilfreiche positive Erfahrungen und Ressourcen nutzen .....	17
3.5	Verstärken von positiven Überzeugungen – Suggestionen .....	19
3.6	Vertiefen der Trance, Umdeuten von Symptomen und weitere Techniken ....	20
3.7	Wirkung auch nach der Hypnose – Posthypnotische Suggestionen .....	22
3.8	Rücknahme der Trance .....	23
<b>4</b>	<b>Behandlung mit Hypnose</b> .....	<b>25</b>
	<i>Matthias Rauscher</i>	
4.1	Entspannungshypnose und Stressbewältigung .....	26
4.2	Hypnose zur Stärkung von Selbstvertrauen und Motivation .....	28
4.3	Hypnose als Therapie – Hypnotherapie .....	28
<b>5</b>	<b>Bei welchen Krankheiten hilft Hypnose?</b> .....	<b>33</b>
	<i>Matthias Rauscher</i>	
5.1	Depression und Burn-out .....	35
5.2	Angst- und Panikstörungen .....	39
5.3	Akute und chronische Schmerzen .....	43
5.4	Magen-Darm-Beschwerden: Reizdarmsyndrom, Reizmagen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn .....	50
5.5	Suchtverhalten – Rauchen, Alkohol, Übergewicht .....	52
5.6	Unterstützende Therapie bei Krebserkrankungen .....	58
5.7	Schlafstörungen .....	64
5.8	Autoimmunerkrankungen – Rheumatoide Arthritis und Allergie .....	67
5.9	Zwangsstörungen .....	71
5.10	Beschwerden ohne körperliche Ursache – Psychosomatische Störungen .....	74
5.11	Hauterkrankungen und Tinnitus .....	77
5.12	Medizinische Maßnahmen und Untersuchungen .....	81
5.13	Geburtsvorbereitung .....	83

<b>6</b>	<b>Hypnose und Zahnarztbehandlung</b> .....	85
	<i>Matthias Rauscher</i>	
6.1	Angst vor der Zahnbehandlung.....	87
6.2	Schmerzausschaltung durch Hypnose .....	90
6.3	Zähneknirschen (Bruxismus).....	92
<b>7</b>	<b>Hypnose bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	95
	<i>Matthias Rauscher</i>	
7.1	Ziele und Indikationen der Hypnose bei jungen Menschen .....	96
7.2	Hilfreiche Techniken bei Kindern.....	97
<b>8</b>	<b>Ausgewählte Krankheitsbilder bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	103
	<i>Matthias Rauscher</i>	
8.1	Einnässen (Enuresis) .....	104
8.2	Warzen .....	106
8.3	Prüfungsangst.....	108
8.4	ADHS .....	110
8.5	Angst vor der Zahnbehandlung.....	112
8.6	Grenzen der Hypnose.....	115
<b>9</b>	<b>Selbsthypnose</b> .....	117
	<i>Matthias Rauscher</i>	
9.1	Was ist Selbsthypnose? .....	118
9.2	Tiefenentspannung, Stärkung des Selbstvertrauens und Schlafförderung durch Selbsthypnose.....	120
9.3	Vor- und Nachteile der Selbsthypnose .....	127
<b>10</b>	<b>Kontraindikationen: Für wen Hypnose nicht geeignet ist – Grenzen der Methode</b> .....	129
	<i>Matthias Rauscher</i>	
<b>11</b>	<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	133
	<i>Matthias Rauscher</i>	
	<b>Serviceteil</b> .....	141
	Anhang .....	142
	Literatur.....	143
	Stichwortverzeichnis.....	144