

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Hypnose?	1
	<i>Matthias Rauscher</i>	
2	Hypnose im Wandel der Zeit	3
	<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
3	Techniken der Hypnose	11
	<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
4	Behandlung mit Hypnose	25
	<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
5	Bei welchen Krankheiten hilft Hypnose?	33
	<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

6	Hypnose und Zahnarztbehandlung	85
	<i>Matthias Rauscher</i>	
6.1	Angst vor der Zahnbehandlung	87
6.2	Schmerzausschaltung durch Hypnose	90
6.3	Zähneknirschen (Bruxismus)	92
7	Hypnose bei Kindern und Jugendlichen	95
	<i>Matthias Rauscher</i>	
7.1	Ziele und Indikationen der Hypnose bei jungen Menschen	96
7.2	Hilfreiche Techniken bei Kindern	97
8	Ausgewählte Krankheitsbilder bei Kindern und Jugendlichen	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
9	Selbsthypnose	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
10	Kontraindikationen: Für wen Hypnose nicht geeignet ist – Grenzen der Methode	129
	<i>Matthias Rauscher</i>	
11	Häufig gestellte Fragen	133
	<i>Matthias Rauscher</i>	
	Serviceteil	141
	Anhang	142
	Literatur	143
	Stichwortverzeichnis	144