

INHALT

VORWORT	9
Die schwebende Jungfrau oder: Das Bügelbrett und meine erste Selbsthypnose	9
EINFÜHRUNG	13
Selbsthypnose – Das Unbewusste immer mit im Boot	13
1 SELBSTHYPNOSE – TRÄUMEND WACHSEN, REIFEN, HEILEN, GEWINNEN	19
Selbsthypnose: zu zweit mit sich selbst – aber wie?	19
Architektur einer Selbsthypnosesitzung	24
Der Leitfaden für die Planung einer Selbsthypnose	25
Zielsetzung	27
Ressourcen	27
Hypnoseinduktion	29
Muss Hypnose tief sein? – Leichte Trance, tiefe Trance	31
Der hypnotische Raum	31
Die Sprache im hypnotischen Raum	33
Die Suggestion, der hypnotische Auftrag an sich selbst	34
Beispiel Heuschnupfen: »Mein Sommer wird schön!«	35
Planung und Struktur	37
Meine erste Selbsthypnose	39
Meine wunderbare Selbsthypnose	40
Selbsthypnose für Fortgeschrittene	42
Selbsthypnotische Fantasiereise – Sinn, Inhalt und Reiseziele	45
Ideomotorische Arbeit in der Selbsthypnose	48
Ideomotorische Inbetriebnahme des unbewussten Systems in der Selbsthypnose	49
Die Selbsthypnoseserie	50
Selbsthypnose heißt: in Liebe bei sich sein	52
Einführung in die Selbsthypnose	52
Selbsthypnose-Logbuch – Dokumentation der selbsttherapeutischen Arbeit mit Hypnose	55

2 SELBSTHYPNOSEANLEITUNGEN	59
Wie Sie die Selbsthypnoseanleitungen in diesem Kapitel erfolgreich anwenden	59
Lesen, Sprechen, Hören, Genießen	60
Zeitdauer einer Hypnose	61
Musikuntermalung	62
Textänderung	62
Selbstwirksamkeit	62
Inspiration sammeln	63
1. Hypnose kennen- (und lieben) lernen	65
Hypnoselust	65
2. Entspannung, Ruhe, Achtsamkeit	69
1 ... 2 ... 3 ... ab in Hypnose	69
Bodyscan – Entspannung von Körper und Geist in 4 Schritten	70
Atemtrance Teil 1: Ich atme ein und fühle	72
Atemtrance Teil 2: Ich atme ein und bin gewahr	72
Blütenschiffchen	73
3. Powervoll im Flow	75
Friedlich, entspannt und im Einklang ... das Ziel vor Augen	75
Im Flow im Snow – meine Winterhypnose	76
Powerdrink	78
4. Entwicklung, Entfaltung, Selbstvertrauen	82
Die Sanduhr	82
Goldrichtig	84
Mein Weg	85
Der Lindenbaum	88
5. Selbstwert, Vertrauen, Zuversicht	92
Mein Segelschiff – voller Vertrauen	92
Mein innerer Diamant	93
Meine weiße Taube	95
Zitronenlimonade	98
6. Die Vergangenheit bestimmt nicht die Zukunft	100
Erholsamer Abstand – neue Perspektive	100
»Nein« – Sagen, Abstand nehmen, frei werden	101
Raum schaffen	103
Das vergessene Symptom	104
Wo gehöre ich hin?	105
7. Personal Trainer »Murmeltier«	108
Ich hab die ganze Nacht ... kein Auge aufgemacht	108
Mein Schlafwaggon trägt mich sanft durch die Nacht	110

8. Mein Körper im Lot	114
Bad im Sand	114
Meine heilende Hand	115
Heilbad für meine Wirbelsäule	117
Mein Heilgarten	118
Liebe fürs Herz	121
Wohltat für den schmerzenden Rücken	123
Aufrecht wie eine Zypresse	127
9. Hypnotisch erotisch	130
Focus on pleasure, not on performance – Vergnügen statt Leistung	130
Maiglöckchen	133
Mein Lustparadies	137
Träumerei am Kamin	141
10. Sommer ohne Reue und ohne Rhinitis	146
Mein Sommer wird schön!	146
11. Pause ohnegleichen – die ganz andere Raucherentwöhnung	149
Dolce far niente – glücklich ... ganz ohne	150
12. Heiße Wallung? Schnee von heute!	152
Eisblumen	152
13. Depressive Verstimmung	154
Nur ein Espresso für Madame Depresso – ich bin Herr/Herrin in meinem Haus	156
Mein Schatzbuch	161
14. Mein Wohlfühlgewicht	163
Wohlfühlgewicht-Spickzettel	163
Kleines Ritual, große Wirkung – Suggestionen für Selbsthypnose	165
Meine wahre Gestalt	166
Mein Körper von morgen	167
Zähmung des süßen Monsters	170
15. Reizdarm im Hypnorelax-Modus	174
Das Rote Telefon stilllegen	176
16. »Raus aus dem Schmerz, zurück ins Leben!«	180
Den Körper schweben lassen – einfache hypnotische Technik bei akutem Schmerz	181
Mein Schmerzmagnet – zieht den Schmerz heraus	182
Raus aus dem Schmerz – eine zügige Schmerzentlastung	185
Sieben beispielhafte Selbstsuggestionen zur Schmerzlinderung und -bewältigung	188

17. Tiefe Hypnose löst Zwang mit Liebe	190
Sicherer Halt in liebevoller Geborgenheit	191
18. Glückliche Zähne	195
Die Reise mit dem Delfin	195
Im Vertrauen in meine Kraft – Schlafen ohne Knirschen	198
19. Hypnose zur Angstlösung	201
Der sichere Ort (Safe Place)	201
Mein Wolkenkastell – geschützt, sicher und geborgen	202
Die Seerose	206
20. Die Farbe des Meeres	211
Tiefblaue Ruhe	211
EIN PAAR ABSCHLIESSENDE WORTE	214
ÜBER DIE AUTORIN	215