

# Inhalt

<b>Geleitwort des Autors und Vorworte</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>23</b>
<b>Die Grundlagen der Selbsthypnose zur Leistungssteigerung</b>	<b>29</b>
1 Historischer Kontext	29
2 Hypnose als Zustand	37
3 Hypnose als Werkzeug	39
4 Hypnose als Fachgebiet	42
5 Hypnose und Selbsthypnose	44
6 Wege in den Hypnosezustand	48
<b>Die psychischen Grundlagen</b>	<b>65</b>
1 Der Mentalcode	65
2 Denken und innerer Dialog	76
3 Hypnotisches Grundwerkzeug für Aktive	85

<b>Psyche und Performance durch Selbsthypnose in Einklang bringen</b>	<b>95</b>
1 Das Ziel definieren: die Performance fest im Blick	96
2 Die logischen Ebenen im Sport	103
3 Mentale Performance: den Aktionsbereich festlegen	112
4 Die Veränderungsarbeit auf die Zukunft ausrichten	117
 <b>Leistungsbereiche und fortgeschrittene Hypnosetechniken</b>	 <b>125</b>
1 Die drei Eckpfeiler einer leistungsfähigen Psyche	126
2 Mit Hypnose mehr Energie freisetzen	130
3 Selbstwertgefühl und Erfolgsglauben im Sport stärken	148
4 Mythos Motivation	164
5 Konzentration	172
6 Schmerzmanagement durch Selbsthypnose	184
 <b>Ein Wort zum Schluss</b>	 <b>193</b>
 <b>Literaturauswahl</b>	 <b>195</b>