

Hypnose & Regression

Arbeitsbuch

Meine Philosophie	9
Kapitel 1	15
Hypnose Grundlagen	15
Was ist Hypnose?	15
Der hypnoide Zustand	17
Suggestion	20
Sicherheitshinweise	25
Wachsuggestionsexperimente	29
Das Vorgespräch zur Ersthypnose	39
Wahrnehmungstypen	43
Ihre erste Hypnose	49
Beachtenswert	55
Hypnosevertiefung	65
Kapitel 2	71
Einleitungsmethoden	71
Die Fixationsmethode	71
Die Faszinationsmethode	78
Trainingstipp für das tägliche Leben	79
Die Schaltermethode	81
Die Lidschlagreflexmethode	83
Fraktionierte Hypnose	85
Mesmerische Striche	87
Die Pyramidenteknik	90
Die Wärmetechnik	94
Die 90-Sekunden-Technik	95
Hypnose gegen den Willen?	97
Vertiefungsmethoden	99
Kapitel 3	105

Experimente	105
Automatische Bewegungen.....	105
Muskelblockade	107
Halluzinationen	108
Posthypnose.....	109
Wachhypnose	110
Empfindungskörperexperiment.....	112
Fotografisches Gedächtnis	113
Altersregression & Reinkarnation.....	114
Kapitel 4	116
Suggestionstechniken.....	116
Hypnotische Sprachmuster.....	118
Prozessinstruktionen.....	124
Prozessinstruktionen zur Unterstützung körperlicher	
Heilprozesse	128
Selbsthypnose.....	130
Kapitel 5	133
Regression & Reinkarnation	133
Das Vorgespräch	135
Entstehung und Inhalt von Programmen.....	138
Kapitel 6	147
Praxis.....	147
Fragetechniken	148
Fallbeispiel	151
Die Wortwiederholungstechnik.....	153
Die Klärung karmischer Beziehungen	160
Achten Sie auf nonverbale Signale	163
Energie im Regressionsprozess.....	166
Kapitel 7	171
Therapie und Coaching	171
Das innere Kind.....	173
Bleiben Sie nicht stehen	175

Trance ohne Induktion	177
Das Unbewusste Fragen.....	181
Kapitel 8 Verschiedenes.....	191
Schnell,- und Blitzhypnose	191
Dave Elman Methode.....	192
Hypnose und Schmerzkontrolle	203
Ideomotorisches Signalisieren	206
Hypnose und Gewohnheiten	212
Raucherentwöhnung.....	213
Die logischen Ebenen	214
Anhang	223