

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11	
Teil 1	Überblick und Einstimmung	15
	Kann man Hypnose definieren?	16
	Ist Hypnose so etwas wie Meditation?	23
	Hypnose als kooperativer Prozess	26
	Der Hypnoseprozess	28
	Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?	31
	Einsatzfelder und wissenschaftliche Anerkennung	33
	Hypnose ist Selbsthypnose	38
	Was ist Hypnose?	41
	Hypnose ist Erwartungserfüllung	41
	Hypnose ist ein Placebo mit Zusatzkraft	42
	Hypnotexte und Standardimaginationen	46
	Wir stehen in einer langen Tradition	48
Teil 2	Geschichte der Hypnose	49
	Pioniere der Hypnose	50
	Dämonenaustreibung mit Jesus bei Gaßner	50
	Animalischer Magnetismus und Dramatik bei Mesmer	53
	Entspannung und Ruhe ohne Krise bei de Puységur	55
	Suggestion und Konzentration bei Abbé Faria	57
	Schmerzlosigkeit bei Elliotson und Esdaile	58

Neurypnology wird Hypnose durch Braid	60
Hypnose als Hysterie und Dressur bei Charcot	62
Hypnose durch Suggestion bei Bernheim und Liébeault	63
Dissoziation des Denkens bei Janet	65
Ideengeschichtliche Strömungen im Überblick	66
Populäre Hypnoselehrer	67
Dave Elman	68
Gerald F. Kein	71
Calvin D. Banyan	72
Milton H. Erickson	72
Charles Tebbetts	78
Harry Arons	80
Roy Hunter	81
Randal Churchill	82
Teil 3 Hintergrundwissen zur Hypnose	83
Das Wesen der Hypnose	84
Veränderungen der Gehirnphysiologie	85
State oder Non-State	88
Getrennte Funktionsbereiche im Gehirn	89
Getrennte Aufmerksamkeitsbereiche	90
Der verborgene Beobachter	91
Unlogische Trance-Logik	94
Soziale Erwartung als Motor der Hypnose	95
Fantasie und aktives Engagement	97
Wie und warum Hypnose wirkt	98
Theorien der Hypnose im Überblick	102

Das Unbewusste	106
Ist unsere Erinnerung objektiv?	106
Das Unbewusste in Philosophie, Literatur und Hypnose	108
Arbeitsmodelle des Unbewussten	113
Funktionen und Gesetze des Unbewussten	116
Hypnotische Phänomene	120
Zeichen der Hypnosetiefe	122
Trance als Synonym für »in Hypnose sein«	132
Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität	137
Ethik und Sicherheit	142
Verbandsvorschläge zur Ethik in der Hypnose	142
Hypnose verlangt informierte Zustimmung	150
Wofür ist Straßenhypnose gut?	151
Eine sichere Rahmung der Hypnose	153
Gefährdung des Hypnoseanwenders	155
Körperliche Berührung der Klienten	156
Gute Fortbildung in Hypnose schafft Sicherheit	157
Allgemeine Sicherheitshinweise	165
Claims, Rechte und Hypnosekompetenz	168
Teil 4 Die Hypnosepraxis	171
Die Anwender der Hypnose	172
Vorgespräch und Einstimmung	176
Fragen und Vorurteile zur Hypnose	181
Sprachmuster und Suggestion	189
Suggestionen als Angebote und Vorschläge	190
Wie Worte im Gesundheitswesen schaden oder helfen	193

Direkte Anweisungen oder indirekte Hinweise	197
Praxistipps zu Milton Ericksons Sprachmustern	205
Linguistische Elemente der Milton-Erickson-Sprache	213
Was Suggestionen bewirken sollen	217
Tipps und »Gesetze« zu Suggestionen	221
Grundannahmen der Ericksonian Hypnotherapy	227
Posthypnose, Selbsthypnose, Ownwork	234
Einladung zur Selbstwirksamkeit	235
Selbsthypnose ist ein Übungsweg	240
Veränderung durch Ownwork	242
Imagination	245
Mehr als nur »Bildersehen«	245
Real oder »nur« imaginiert?	246
Erlebensformen von Imaginationen	248
Allgemeine Prinzipien der Imaginationsarbeit	249
Geführte oder kreative Imaginationen	252
Beispiele für Imaginationen	256
Hypnosekompetenzen erkunden	261
Unwillkürliche Körperprozesse erleben	271
Klassische Hypnotestests und Körperübungen	276
Induktion – Einleitung der Hypnose	285
Augenschlussinduktionen	287
Schnell- und Blitzhypnose	290
Induktion durch Fokussierung oder Augenrollen	296
Beiläufige Konversationsinduktion	303
Induktion mit Armlevitation	305
Langsame Entspannungsinduktion	309
Komplexe Kurzinduktionen nach Elman, Tebbetts und Banyan	314

Vertiefung und Stabilisierung	326
Ausleiten und Rücknahme	333
Das Problem erkunden	337
Rat und Hilfe vom Unbewussten	337
Gefühlsbrücke, Altersregression und Abreaktion	342
Emotionale Beruhigung und Stabilisierung	349
Positive Veränderung anstoßen	350
Kognitive Hypnotherapie mit Ressourcen	351
Symptome und Probleme vernichten oder zudecken?	359
Innere und äußere Abreaktion	360
Transformation, Symbolisierung, Loslassen	365
Lösungsvision mit Gewinn, Belohnung und Vorteil	374
Ich-Stärkung (Ego-Strengthening)	379
Veränderung durch Begegnung	382
Ein kritischer Blick auf den Begriff der Psychotherapie	382
Unterscheidet Coaching sich grundsätzlich von Therapie?	384
Allgemeine unspezifische Wirkfaktoren	388
Veränderungsziele in der Hypnosearbeit	395
Teil 5 Regression und Arbeit mit inneren Teilen	397
Regression: biografische Ursachenarbeit	398
Theoretischer Hintergrund	398
Vorüberlegungen zur Regressionsarbeit	401
Hinweise für die Praxis	404
5-PATH-Regressionsarbeit nach Calvin Banyan	425
Vergebungearbeit in der Gestaltherapie	427

Arbeit mit inneren Teilen	431
Theoretischer Hintergrund	431
Prozessschritte in der Praxis	435
Teil 6 Anhang	441
Auf Wiedersehen	442
Hinweise zu den Online-Materialien	443
Der Autor	444
Literatur und Quellen	445
Personenverzeichnis	453
Stichwortverzeichnis	455