

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Einleitung

<b>1</b>	<b>Suggestion und Schmerzlinderung</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Suggestionstechniken</b>	<b>7</b>
2.1	Indirekte Techniken zur Tranceinduktion und Suggestion	7
2.2	Pacing und Leading	8
2.3	Sprachmuster in der Hypnotherapie	10
2.3.1	Gegenwartsform	10
2.3.2	Einfache Formulierungen	10
2.3.3	Positive Aussagen	11
2.3.4	Modalformen	11
2.3.5	Verbindungswörter	12
2.3.6	Pseudologische Verbindungen	13
2.3.7	Scheinalternativen	15
2.3.8	Weitere indirekte Formulierungen	16
2.4	Konfusionstechnik	28
2.5	Fraktionierung als Methode zur Trancevertiefung	29

IX

**Teil II Suggestionen zur Schmerzlinderung**

<b>3 Suggestionen zur Temperaturveränderung an den betroffenen Körperstellen</b>	41
3.1 Heilende Sonne	41
3.1.1 Fallvorstellung	41
3.1.2 Suggestion im Dialog	42
3.1.3 Schematische Darstellung der Übung zur Wärmesuggestion	51
3.1.4 Standardisierte Übung zur Wärmesuggestion	52
3.2 Frische im Kopf	55
3.2.1 Falldarstellung	55
3.2.2 Suggestion im Dialog	56
3.2.3 Schematische Darstellung der Übung zur Kältesuggestion	62
3.2.4 Standardisierte Übung zur Kältesuggestion	63
<b>4 Suggestionen zur Entspannung</b>	67
4.1 Das Boot	67
4.1.1 Falldarstellung	67
4.1.2 Suggestion im Dialog	68
4.1.3 Schematische Darstellung der Übung zur Suggestion von körperlicher Tiefenentspannung	75
4.1.4 Standardisierte Übung zur Suggestion von körperlicher Tiefenentspannung	75
4.2 In den Kopf hineinlächeln	78
4.2.1 Falldarstellung	78
4.2.2 Suggestion im Dialog	79
4.2.3 Schematische Darstellung der Übung zur Suggestion von Entspannung im Kopfbereich	84
4.2.4 Standardisierte Übung zur Suggestion von Entspannung im Kopfbereich	84

<b>5 Suggestionen zur Schmerzdistanzierung</b>	87
5.1 Die Vogelperspektive	87
5.1.1 Falldarstellung	87
5.1.2 Suggestion im Dialog	88
5.1.3 Schematische Darstellung der Übung „Vogelperspektive“	96
5.1.4 Die Übung „die Vogelperspektive“ als Standardtext	96
5.2 Heilende Dusche	99
5.2.1 Falldarstellung	100
5.2.2 Suggestion im Dialog	100
5.2.3 Schematische Darstellung der Übung „heilende Dusche“	109
5.2.4 Die Übung „heilende Dusche“ als Standardtext	110
<b>6 Kurze Imaginationen zur Schmerzbewältigung im Alltag</b>	113
6.1 Aufmerksamkeitserweiterung	113
6.1.1 Falldarstellung	114
6.1.2 Die Übung „Aufmerksamkeitserweiterung“ im Dialog	114
6.1.3 Schematische Darstellung der Übung „Aufmerksamkeitserweiterung“	122
6.1.4 Die Übung „Aufmerksamkeitserweiterung“ als Standardtext	123
6.2 Heilende Energie	124
6.3 Den Schmerz hinauspusten	125
6.4 Meereswellen	126
6.5 Die Wippe	127
<b>7 Hypnoseprogramm für einen besseren Schlaf</b>	129
7.1 Körper und Seele gehen schlafen	129
7.2 Schluss mit dem Grübeln	134
7.3 Schlafen in Geborgenheit	138

**Teil III    Krankheitsakzeptanz**

<b>8      Der Schmerz als bio-psycho-soziales Phänomen</b>	<b>145</b>
<b>9      Imagination und Suggestion zum Aufbau von Akzeptanz</b>	<b>147</b>
9.1    Aufbau von Selbstwirksamkeit und Bewegungslust	147
9.1.1 Falldarstellung	148
9.1.2 Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Selbstwirksamkeit und Bewegungslust	156
9.2    Selbstmitgefühl durch erfahrbares Mitgefühl	157
9.3    Falldarstellung	158
9.3.1 Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Selbstmitgefühl	177
9.4    Mitgefühl mit dem schmerzenden Persönlichkeitsanteil	179
9.4.1 Falldarstellung	179
9.4.2 Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Mitgefühl mit dem schmerzenden Persönlichkeitsanteil	193
9.5    Selbstfürsorge: innere Grenzen setzen	194
9.5.1 Falldarstellung	194
9.5.2 Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Selbstfürsorge	205
9.6    Nein-Sagen: Nach außen Grenzen setzen	206
9.6.1 Falldarstellung	206
9.6.2 Schematische Darstellung des Vorgehens bei der Übung „Nein-Sagen“	219
9.7    Aufbau von Akzeptanz: Das ABER in ein UND umwandeln	221
9.7.1 Falldarstellung I	221
9.7.2 Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Krankheitsakzeptanz I	232
9.7.3 Falldarstellung II	232

9.7.4	Schematische Darstellung des Vorgehens zum Aufbau von Krankheitsakzeptanz II	243
9.8	Emotionale Entlastung	244
9.8.1	Falldarstellung	244
9.8.2	Schematische Darstellung des Vorgehens zur emotionalen Entlastung	254
<b>10</b>	<b>Resümee</b>	255
<b>Literatur</b>		257