

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
-------------------------	----------

<b>Vorwort zur Hypnose .....</b>	<b>8</b>
----------------------------------	----------

<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose Einleitungen .....</b>	<b>10</b>
---	-----------

<i>1. Ruhe ausbreiten und Augen geschlossen halten .....</i>	<i>11</i>
--	-----------

<i>2. Konzentration auf die fünf Sinne .....</i>	<i>14</i>
--	-----------

<i>3. Bilderwahl.....</i>	<i>17</i>
---------------------------	-----------

<i>4. Rückwärtszählen 10 bis 1 .....</i>	<i>21</i>
--	-----------

<i>5. Die richtige Zeit .....</i>	<i>24</i>
-----------------------------------	-----------

<i>6. Der fliegende Sessel .....</i>	<i>27</i>
--------------------------------------	-----------

<i>7. In 10 Schritten in die Trance .....</i>	<i>31</i>
---	-----------

<i>8. Linker Arm hält schweren Eimer und Unterschied zum rechten Arm spüren.....</i>	<i>34</i>
--	-----------

<i>9. Konfrontation – Sieben plus minus Zwei.....</i>	<i>37</i>
---	-----------

<i>10. Sternenhimmel .....</i>	<i>42</i>
--------------------------------	-----------

<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose</b>	
<b>Vertiefungen .....</b>	<b>45</b>
1. <i>Sieben Farbräume .....</i>	46
2. <i>Licht durch den Körper wandern lassen .....</i>	52
3. <i>Schalter am Körper.....</i>	56
4. <i>Verschiedene Wege nach unten .....</i>	58
5. <i>Die Uhr.....</i>	61
6. <i>Ort der Ruhe .....</i>	64
7. <i>Haus mit Fahrstuhl.....</i>	67
8. <i>Teile des „Autogenen Trainings“ .....</i>	72
9. <i>Treppe nach unten.....</i>	76
10. <i>Konfusionstechnik.....</i>	80

<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose</b>	
<b>Ausleitungen .....</b>	<b>83</b>
1. <i>Ruhegefühl ins Wachgefühl verändern .....</i>	84
2. <i>Zählen 1 bis 10 .....</i>	86
3. <i>Schalter wieder einschalten.....</i>	88
4. <i>Bis 5 zählen .....</i>	90
5. <i>Uhr wieder aktivieren .....</i>	92
6. <i>Bis 6 zählen .....</i>	95
7. <i>Fahrstuhl nach oben .....</i>	97
8. <i>Zeit zum Aufwachen .....</i>	99
9. <i>Treppe nach oben gehen.....</i>	101
10. <i>Wechsel in die normale Schlafphase .....</i>	103

## **Bonus**

### **2 Texte, die als Hypnose Hauptteile verwendet werden können ..... 104**

*Gewohnheiten verbessern ..... 105*

*Der magische See der Wünsche ..... 114*

### **Zum Abschluss..... 127**

*Weitere Selbsthilfe-Tipps und Audios mit  
Fantasiereisen gibt es kostenlos in meinem  
Newsletter ..... 128*

*Kontakt zur Autorin..... 130*

*Weitere Buchtitel von Angelina Schulze ..... 134*