

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort zur Hypnose .....</b>	<b>8</b>
<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose</b>	
<b>Einleitungen .....</b>	<b>10</b>
1. <i>Ruhe ausbreiten und Augen geschlossen halten .....</i>	11
2. <i>Konzentration auf die fünf Sinne .....</i>	14
3. <i>Bilderwahl.....</i>	17
4. <i>Rückwärtszählen 10 bis 1 .....</i>	21
5. <i>Die richtige Zeit .....</i>	24
6. <i>Der fliegende Sessel .....</i>	27
7. <i>In 10 Schritten in die Trance .....</i>	31
8. <i>Linker Arm hält schweren Eimer und Unterschied zum rechten Arm spüren.....</i>	34
9. <i>Konfrontation – Sieben plus minus Zwei.....</i>	37
10. <i>Sternenhimmel .....</i>	42

<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose</b>	
<b>Vertiefungen .....</b>	<b>45</b>
1. Sieben Farträume .....	46
2. Licht durch den Körper wandern lassen .....	52
3. Schalter am Körper.....	56
4. Verschiedene Wege nach unten .....	58
5. Die Uhr.....	61
6. Ort der Ruhe .....	64
7. Haus mit Fahrstuhl.....	67
8. Teile des „Autogenen Trainings“ .....	72
9. Treppe nach unten.....	76
10. Konfusionstechnik.....	80
<b>Band 1 und Band 2 zusammen 10 Hypnose</b>	
<b>Ausleitungen .....</b>	<b>83</b>
1. Ruhegefühl ins Wachgefühl verändern .....	84
2. Zählen 1 bis 10 .....	86
3. Schalter wieder einschalten.....	88
4. Bis 5 zählen .....	90
5. Uhr wieder aktivieren.....	92
6. Bis 6 zählen .....	95
7. Fahrstuhl nach oben .....	97
8. Zeit zum Aufwachen .....	99
9. Treppe nach oben gehen.....	101
10. Wechsel in die normale Schlafphase .....	103

## **Bonus**

<b>2 Texte, die als Hypnose Hauptteile verwendet werden können .....</b>	<b>104</b>
<i>Gewohnheiten verbessern .....</i>	105
<i>Der magische See der Wünsche .....</i>	114
<b>Zum Abschluss.....</b>	<b>127</b>
<i>Weitere Selbsthilfe-Tipps und Audios mit Fantasiereisen gibt es kostenlos in meinem Newsletter .....</i>	128
<i>Kontakt zur Autorin.....</i>	130
<i>Weitere Buchtitel von Angelina Schulze .....</i>	134