

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

I Wie aktuell ist Hypnose? .....	13
----------------------------------	----

- 1 Die »Dekade des Gehirns« 13
- 2 Athleten in Sport und anderswo 14
- 3 Gerettete Umwelt 16

II Welche Wurzeln hat die Hypnose? .....	17
--	----

- 1 Die Akkader, die Chaldäer, die Ägypter ... 17
- 2 Ein schicksalhafter Weg 20
- 3 Die Hypnoseschmiede Borosow und die chinesische Fechtschule Tschou 22
- 4 Ein einfaches Mädchen lehrt Experten das Staunen 23
- 5 Rachmaninows Zweites Klavierkonzert 25
- 6 Das Orakel von Delphi 26
- 7 Der indische Seiltrick und das lebendige Begräbnis 27

### III Was ist Hypnose? ..... 29

- 1 Verschiedene Definitionen 29
- 2 Der Rapport – Voraussetzungen des Hypnotisierenden und des Hypnotisierten 33
- 3 Die rechte und die linke Gehirnhälfte 37
- 4 Zwei Gehirne in einem Kopf 38
- 5 Gefahren des linkslastigen Gehirns 39
- 6 Das »japanische Gehirn« 42
- 7 Cerebrale Dominanzen und Hypnose 43
- 8 Der Zensor im Gehirn 46
- 9 Wunderbare Ökonomie im Gehirn 47
- 10 Erscheinungsformen der Hypnose 49
- 11 Trance, Somnambulismus, Hypnosezustand 52
- 12 Affekte: Gefühle lassen sich verändern 53
- 13 Hyperakusie und andere Sensibilitätsänderungen 57
- 14 Aktive und passive Halluzination 59
- 15 Das veränderte Zeitgefühl 63
- 16 Amnesie – Hypermnésie 64
- 17 Katalepsie – ein Arm wie ein Stück Holz 65

### IV Welche verschiedenen Bewußtseinsarten gibt es? ..... 67

### V Ist die Hypnose auch ein Instrument? ..... 71

- 1 Suggestion und Autosuggestion 71
- 2 Suggestionen können töten (Voodoo) und Leben retten 72
- 3 Selbstsuggeriertes Asthma 76
- 4 Die Suggestionen in ihrer Varianz 76
- 5 Der Rapport, eine kybernetische Kommunikation 78
- 6 Der Blick ins Leere 79
- 7 Eine Hypnosesitzung aus der Sicht des Hypnotisierenden 81

8	Neurophysiologischer Ablauf und spezifische bioelektrische Reizantworten	86
9	Hypnose aus kybernetischer Sicht	90
10	Zweisprachige Hypnose	91
11	Uri Geller wird genarrt	96
12	Das Filtersystem im Gehirn	98
13	Wie und wann verschwindet eine Warze?	99
14	Gezielte Kommunikation mit dem Gehirn	100
15	Zugang zum impliziten Zustand	101
16	Transformationen – Aktionen	104
17	Vogtsches Experiment: Wurmstichiger Apfel, oder ...?	106
18	Posthypnose – ihr Programmierungseffekt	108
19	Hypnosepotential, ein erlerntes Kapital	111
VI	Welche Anwendungsmöglichkeiten bietet die Hypnose? .....	115
1	Drei Varianten der Hypnose	115
2	Schmerzlinderung durch Hypnose	116
3	Hypnose in der Chirurgie	119
4	Beeinflussung des Immunsystems durch Hypnose	131
5	Ein unerwarteter Geburtsverlauf	135
6	Ein Gelähmter läuft wieder	136
7	Mit Hypnoanalyse gegen Neurosen	138
8	Sucht und Hypnose	153
9	Hypnose in der Zahnmedizin	154
10	Kosmetik und Hypnose	157
11	Persönlichkeit, Kreativität und Hypnotraining	158
12	Intuition, die goldene Intelligenz	171
13	Imagination, die besondere »Einbildungskraft«	176
14	Visualisierung, eine Domäne der Hypnose	177
15	Konzentration und Fokussierung	183
16	Gefühle	186
17	Außergewöhnliche menschliche Probleme	189
18	Sport: Dank Hypnose in die Olympiade	195
19	Fallschirmspringen und Raumfahrt	198
20	Kunst	200

21 Wahrheitsfindung	204
22 Eine Pforte zum Außersinnlichen	210
23 Der wiedererlebte Traum	211
 VII Was ist Massenhypnose? .....	213
1 Gruppenthypnose	213
2 Massenthypnose	214
3 Massenthypnose im Dritten Reich	215
 VIII Selbsthilfe .....	217
1 Selbsthypnose und AMIT	217
2 Vorsorge und Vorsichtsmaßnahme bei Selbsthypnose	219
3 Übungsanleitung zum AMIT-Training	223
4 Drei-Bogen-Selbstanalyse	233
 IX Welche Gefahren gibt es in der Hypnose? ....	241
 Anhang .....	243
Glossar	243
Indikationsliste	250
Literatur	253
Register	255