

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 – Hypermnesie	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 Gruppenhypnose 213	
2 Massenhypnose 214	
3 Massenhypnose 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	