

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	11
Teil 1	Überblick und Einstimmung	15
	Kann man Hypnose definieren?	16
	Ist Hypnose so etwas wie Meditation?	23
	Hypnose als kooperativer Prozess	26
	Der Hypnoseprozess	28
	Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?	31
	Einsatzfelder und wissenschaftliche Anerkennung	33
	Hypnose ist Selbsthypnose	38
	Was ist Hypnose?	41
	Hypnose ist Erwartungserfüllung	41
	Hypnose ist ein Placebo mit Zusatzkraft	42
	Hypnosetexte und Standardimaginationen	46
	Wir stehen in einer langen Tradition	48
Teil 2	Geschichte der Hypnose	49
	Pioniere der Hypnose	50
	Dämonenaustreibung mit Jesus bei Gaßner	50
	Animalischer Magnetismus und Dramatik bei Mesmer	53
	Entspannung und Ruhe ohne Krise bei de Puysegur	55
	Suggestion und Konzentration bei Abbé Faria	57
	Schmerzlosigkeit bei Elliotson und Esdaile	58

	Neurypnology wird Hypnose durch Braid	60
	Hypnose als Hysterie und Dressur bei Charcot	62
	Hypnose durch Suggestion bei Bernheim und Liébeault	63
	Dissoziation des Denkens bei Janet	65
	Ideengeschichtliche Strömungen im Überblick	66
	
	Populäre Hypnoselehrer	67
	
	Dave Elman	68
	
	Gerald F. Kein	71
	
	Calvin D. Banyan	72
	
	Milton H. Erickson	72
	
	Charles Tebbetts	78
	
	Harry Arons	80
	
	Roy Hunter	81
	
	Randal Churchill	82
	
	
Teil 3	Hintergrundwissen zur Hypnose	83
	
	Das Wesen der Hypnose	84
	
	Veränderungen der Gehirnphysiologie	85
	
	State oder Non-State	88
	
	Getrennte Funktionsbereiche im Gehirn	89
	
	Getrennte Aufmerksamkeitsbereiche	90
	
	Der verborgene Beobachter	91
	
	Unlogische Trance-Logik	94
	
	Soziale Erwartung als Motor der Hypnose	95
	
	Fantasie und aktives Engagement	97
	
	Wie und warum Hypnose wirkt	98
	
	Theorien der Hypnose im Überblick	102
	

Inhaltsverzeichnis

.....		
Das Unbewusste		106
.....		
Ist unsere Erinnerung objektiv?		106
.....		
Das Unbewusste in Philosophie, Literatur und Hypnose		108
.....		
Arbeitsmodelle des Unbewussten		113
.....		
Funktionen und Gesetze des Unbewussten		116
.....		
Hypnotische Phänomene		120
.....		
Zeichen der Hypnosetiefe		122
.....		
Trance als Synonym für »in Hypnose sein«		132
.....		
Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität		137
.....		
Ethik und Sicherheit		142
.....		
Verbandsvorschläge zur Ethik in der Hypnose		142
.....		
Hypnose verlangt informierte Zustimmung		150
.....		
Wofür ist Straßenhypnose gut?		151
.....		
Eine sichere Rahmung der Hypnose		153
.....		
Gefährdung des Hypnoseanwenders		155
.....		
Körperliche Berührung der Klienten		156
.....		
Gute Fortbildung in Hypnose schafft Sicherheit		157
.....		
Allgemeine Sicherheitshinweise		165
.....		
Claims, Rechte und Hypnosekompetenz		168
.....		
.....		
Teil 4 Die Hypnosepraxis		171
.....		
Die Anwender der Hypnose		172
.....		
Vorgespräch und Einstimmung		176
.....		
Fragen und Vorurteile zur Hypnose		181
.....		
Sprachmuster und Suggestion		189
.....		
Suggestionen als Angebote und Vorschläge		190
.....		
Wie Worte im Gesundheitswesen schaden oder helfen		193
.....		

Direkte Anweisungen oder indirekte Hinweise	197
Praxistipps zu Milton Ericksons Sprachmustern	205
Linguistische Elemente der Milton-Erickson-Sprache	213
Was Suggestionen bewirken sollen	217
Tipps und »Gesetze« zu Suggestionen	221
Grundannahmen der Ericksonian Hypnotherapy	227
Posthypnose, Selbsthypnose, Ownwork	234
Einladung zur Selbstwirksamkeit	235
Selbsthypnose ist ein Übungsweg	240
Veränderung durch Ownwork	242
Imagination	245
Mehr als nur »Bildersehen«	245
Real oder »nur« imaginiert?	246
Erlebensformen von Imaginationen	248
Allgemeine Prinzipien der Imaginationsarbeit	249
Geführte oder kreative Imaginationen	252
Beispiele für Imaginationen	256
Hypnosekompetenzen erkunden	261
Unwillkürliche Körperprozesse erleben	271
Klassische Hypnosetests und Körperübungen	276
Induktion – Einleitung der Hypnose	285
Augenschlussinduktionen	287
Schnell- und Blitzhypnose	290
Induktion durch Fokussierung oder Augenrollen	296
Beiläufige Konversationsinduktion	303
Induktion mit Armlevitation	305
Langsame Entspannungsinduktion	309
Komplexe Kurzinduktionen nach Elman, Tebbetts und Banyan	314

Inhaltsverzeichnis

Vertiefung und Stabilisierung	326
Ausleiten und Rücknahme	333
Das Problem erkunden	337
Rat und Hilfe vom Unbewussten	337
Gefühlsbrücke, Altersregression und Abreaktion	342
Emotionale Beruhigung und Stabilisierung	349
Positive Veränderung anstoßen	350
Kognitive Hypnotherapie mit Ressourcen	351
Symptome und Probleme vernichten oder zudecken?	359
Innere und äußere Abreaktion	360
Transformation, Symbolisierung, Loslassen	365
Lösungsvision mit Gewinn, Belohnung und Vorteil	374
Ich-Stärkung (Ego-Strengthening)	379
Veränderung durch Begegnung	382
Ein kritischer Blick auf den Begriff der Psychotherapie	382
Unterscheidet Coaching sich grundsätzlich von Therapie?	384
Allgemeine unspezifische Wirkfaktoren	388
Veränderungsziele in der Hypnosearbeit	395
Teil 5 Regression und Arbeit mit inneren Teilen	397
Regression: biografische Ursachenarbeit	398
Theoretischer Hintergrund	398
Vorüberlegungen zur Regressionsarbeit	401
Hinweise für die Praxis	404
5-PATH-Regressionsarbeit nach Calvin Banyan	425
Vergebungsarbeit in der Gestalthypnose	427

	Arbeit mit inneren Teilen	431
	Theoretischer Hintergrund	431
	Prozessschritte in der Praxis	435
<hr/>		
Teil 6	Anhang	441
	Auf Wiedersehen	442
	Hinweise zu den Online-Materialien	443
	Der Autor	444
	Literatur und Quellen	445
	Personenverzeichnis	453
	Stichwortverzeichnis	455

Die Icons bedeuten:



Übungen/Beispieltexte



Informationen/Zusammenfassungen



Literatur/Leseempfehlungen



Beispiele



Tipp