

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung – Hypnose ohne Grenzen</b> . . . . .   | <b>11</b> |
| <b>Teil I: Gebrauchsanweisungen,<br/>Hypnoseanleitungen, Metaphern,<br/>Fallberichte, Theorie</b> . . . . .        | <b>15</b> |
| <b>1. Warm-up – Einspielen von erstem Tranceerleben</b> . . . . .  | <b>16</b> |
| Rezept für eine gute Hypnotherapie . . . . .   | 16        |
| 1.1 Respekt und Achtsamkeit im Rapport: »Kamera«<br>(GA, Trainingseinheit) . . . . .                               | 16        |
| 1.2 Atemtrance Teil 1: <i>Ich atme ein und fühle ...</i><br>(GA) . . . . .   | 17        |
| 1.3 Atemtrance Teil 2:<br><i>Ich atme ein und nehme wahr ...</i> (GA) . . . . .                                    | 18        |
| 1.4 Anfängliche Ziele der Hypnotherapie (TH, GA) . . . . .   | 19        |
| 1.5 Ideale Selbsthypnoseinduktion:<br><i>Vier Sätze, ein Ziel</i> (GA) . . . . .                                   | 20        |
| 1.6 Hypnose geht nur ohne Anstrengung,<br>besonders bei ideomotorischer Rückmeldung (GA) . . . . .                 | 20        |
| 1.7 Eigene Fantasien zügeln, den anderen klar<br>wahrnehmen (GA, Trainingseinheit). . . . .                        | 22        |
| 1.8 Die Trance des Therapeuten für unbewusstes<br>Verstehen (GA) . . . . .   | 23        |
| 1.9 Die permissiv-subtile Suggestion (GA) . . . . .  | 24        |
| 1.10 Kraft und Entspannung: <i>Greifen Sie mal<br/>    aus vollem Herzen in diesen feinen Sand!</i> (HA) . . . . . | 26        |
| 1.11 Stimmungsaufhellung:<br><i>Der Ort, an dem dein Lachen lebt</i> (HA) . . . . .                                | 27        |
| 1.12 Selbsthypnose à la Carte . . . . .  | 29        |
| <b>2. Tranceinduktion andersherum</b> . . . . .  | <b>31</b> |
| 2.1 Paradoxe Induktion – Auf keinen Fall Hypnose!! (FB) . . . . .  | 31        |
| 2.1 Alles unter Kontrolle – Hochspezialisiertes,<br>selbstlernendes Positronengehirn (HA) . . . . .                | 32        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 2.3       | Aufklärung und Induktion für Wissensdurstige:<br><i>Willkommen im Reich der Hypnose!</i> (HA) .....                     | 34        |
| <b>3.</b> | <b>HypnoCoaching – anpackend zielstrebig,<br/>aber voller Charme</b> .....  | <b>37</b> |
| 3.1       | Ängste meistern<br>mit Löwenmut und Löwenherz (HA) .....  | 37        |
| 3.2       | Athletisch stark und dennoch biegsam (HA) .....   | 40        |
| 3.3       | Selbstsicher durch Wachstum (HA) .....  | 42        |
| <b>4.</b> | <b>Antippen, Fährten legen, gewähren und vertrauen</b> .....  | <b>46</b> |
| 4.1       | Unbewusste Arbeit: Lernen wie im Traum (HA) .....   | 46        |
| 4.2       | Verborgene Fähigkeiten aufspüren und nutzen (GA) .....  | 47        |
| 4.3       | Ideomotorische Fragefolge –<br>Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems .....   | 49        |
| 4.4       | Ideomotorische Fragen:<br>Suggestion und doch nicht Suggestion (GA) .....   | 50        |
| 4.5       | Klärung und Entwicklung: Skulptur in Trance (GA) .....  | 51        |
| 4.6       | Ruhe: <i>Ort der Stille</i> (M) .....   | 53        |
| 4.7       | Entlastung:<br><i>Wie ein Baum, der die Schneelast abstreift</i> (M/HA) .....   | 54        |
| 4.8       | Gute Gefühle aus dem Archiv des Lebens (M/HA) .....   | 56        |
| 4.9       | Die Blumenzwiebel (HA) .....  | 58        |
| 4.10      | Vertrauen in das Unbewusste:<br><i>Dein Freund und Helfer</i> (M/FB) .....  | 59        |
| 4.11      | Hellsehen? Nein, eher schöner Zufall:<br><i>Die Nacht vor der Facharztprüfung</i> (FB) .....                            | 61        |
| <b>5.</b> | <b>Altersregression und -progression: Geschützt durch<br/>die Lebensgeschichte und mit Schwung in die Zukunft</b> ..... | <b>63</b> |
| 5.1       | Therapie an Ort und Stelle: <i>Originalschauplatz</i> (GA) .....  | 63        |
| 5.2       | Stärkung für die Gegenwart:<br><i>Brief aus der Zukunft</i> (GA) .....  | 65        |
| 5.3       | Die Vergangenheit reparieren:<br><i>Überschreiben einer alten Szene</i> (GA) .....                                      | 66        |
| 5.4       | Überspielen einer alten Szene:<br><i>Luciano, beflügelt</i> (FB/HA) .....   | 68        |
| 5.5       | Stärkende Kindheitserinnerung:<br><i>Kastanien für die Schweine</i> (HA/FBn) .....                                      | 76        |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 5.6        | Integration in tief unbewusste Schichten:<br><i>Orchester des Lebens</i> (HA/FB) .....          | 81         |
| 5.7        | Timeline für Kinder und Jugendliche:<br><i>Im MagicCar auf der Straße des Lebens</i> (GA) ..... | 86         |
| 5.8        | Negative Gedankenketten auflösen<br>und neue Muster weben (GB) .....                            | 90         |
| <b>6.</b>  | <b>Arbeit mit Persönlichkeitsteilen</b> .....   | <b>93</b>  |
| 6.1        | Information und Integration:<br><i>Innenleben, mehr als lebhaft</i> (GA) .....                  | 93         |
| 6.2        | Dialog mit dem inneren Symptomträger (GA) .....   | 94         |
| 6.3        | Klassensprecher! (FB) .....   | 96         |
| <b>7.</b>  | <b>Appetit auf was ganz anderes</b> .....   | <b>98</b>  |
| 7.1        | <i>Wie Münchhausen auf der Kugel</i> (HA) .....   | 98         |
| 7.2        | <i>Muscheln, schöne Steine und Seesterne</i> (HA) .....   | 101        |
| <b>8.</b>  | <b>Murmeltierschlaf und tiefe, heilende Trance</b> .....  | <b>104</b> |
| 8.1        | Wundervoll schlafen mit Siebenschläfers<br><i>Weisheit</i> (HA) .....                           | 104        |
| 8.2        | <i>Einschlafmantra für Zeitknappe</i> (HA) .....  | 107        |
| 8.3        | Wirkfaktoren tiefer Hypnose: Berührung,<br>Trance des Therapeuten, Imagination (GA) .....       | 107        |
| 8.4        | Tiefer innerer Frieden im »Esdaile-Zustand« .....   | 109        |
| <b>9.</b>  | <b>Unabhängig von Qualm und Rauch</b> .....   | <b>112</b> |
| 9.1        | Rauchen? Nein! <i>Konsequent abstinent</i> (HA/FB) .....  | 112        |
| 9.2        | Cannabis? Nein! <i>Sieg über den Drachen</i> (HA/M/FB) .....                                    | 115        |
| <b>10.</b> | <b>Körperliches Wohlbefinden, Besserung,<br/>vielleicht sogar Heilung</b> .....                 | <b>119</b> |
| 10.1       | Klangschalen – Tiefenhypnose in heilender<br>Schwingung (HA) .....                              | 119        |
| 10.2       | Was kränkt, was gesundet?<br><i>Der Weg in die Gesundheit</i> (GA) .....                        | 121        |
| 10.3       | Körperfarben:<br><i>Gesunde Farbe in den kranken Bereich</i> (GA) .....                         | 123        |
| 10.4       | Für Gelenke, Muskeln und Band:<br><i>Ibuzuki – bunte Schirmchen, heilender Sand</i> (HA) .....  | 124        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 10.5       | Stärkung der Immunabwehr:<br><i>Fangschirm der Fee</i> (HA/FB) . . . . .   | 126        |
| 10.6       | Heilende Entspannung, Entlastung und neue<br>Perspektiven: <i>Ballonfahrt, leicht und luftig</i> (FB/HA) . . . . . | 127        |
| 10.7       | Innerer Hausputz: Terrasse mit Ausblick für Colon<br>irritabile (individuelle HA) . . . . .                        | 134        |
| 10.8       | Kontrollgang für gesunde Körperfunktion:<br><i>Das kleine Spiegel-Ich</i> (HA) . . . . .                           | 138        |
| 10.9       | Schluckauf-Rap (HA mal anders) . . . . .   | 141        |
| 10.10      | Symptomauflösung am Originalschauplatz:<br><i>Wiener Klassik</i> (FB) . . . . .                                    | 142        |
| 10.11      | Spontanheilung: <i>Ordnung im Karton –<br/>Kopfweh weg, Seele unnötig</i> (FB) . . . . .                           | 146        |
| 10.12      | Gehirngewitter ableiten: <i>Blitzableiter</i> (FB) . . . . .   | 146        |
| 10.13      | Befreiende Spontaneität der Therapeutin:<br><i>»Die alte Drecksau!!«</i> (FB) . . . . .                            | 148        |
| 10.14      | Weg mit der Erkältung! <i>HaPoHyp statt Vaporub</i> (HA) . . . . .   | 148        |
| 10.15      | Das Wespennest –<br>Wo Hypnose wirkt und wo nicht (FB) . . . . .   | 152        |
| <b>11.</b> | <b>Dem Schmerz begegnen – Narkose plus</b> . . . . .   | <b>154</b> |
| 11.1       | Schmerzlinderung: <i>Farbspiel</i> (GA/HA) . . . . .   | 154        |
| 11.2       | Hypnoseschlummer für den schmerzenden Körper:<br><i>Die Wiege</i> (HA) . . . . .                                   | 155        |
| 11.3       | Auskristallisierter Schmerz: <i>Schneeflocken</i> (HA/M) . . . . .   | 159        |
| 11.4       | Distanz zum Schmerz: <i>Hoch in den Lüften/<br/>Stadt der Schmerzen</i> (HA/M) . . . . .                           | 164        |
| 11.5       | Anästhesie, verfeinert mit Hypnose:<br><i>Die Karten werden jeden Tag neu gemischt</i> (FB) . . . . .              | 167        |
| 11.6       | Arbeite bei Schmerzpatienten entlastend,<br>arbeite ideomotorisch! (GA). . . . .                                   | 170        |
| <b>12.</b> | <b>Lächelnd beim Zahnarzt</b> . . . . .  | <b>172</b> |
| 12.1       | <i>Der morsche Zahn</i> (HA/M/FB) . . . . .  | 172        |
| 12.2       | Warum denn würgen? (Th/GA) . . . . .   | 174        |
| <b>13.</b> | <b>Ich-Kontrolle, Ich-Stärkung, Selbstwertaufbau,<br/>zugewandte Abgrenzung</b> . . . . .                          | <b>178</b> |
| 13.1       | Aktive Dissoziation zur besseren Ich-Kontrolle (GA) . . . . .  | 178        |
| 13.2       | Stärke durch Dankbarkeit (HA) . . . . .  | 179        |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 13.3  | Quelle der Kraft (M/HA) . . . . .  | 180        |
| 13.4  | Selbstwertzuwachs, märchenhaft:<br><i>Elfenreigen</i> (metaphorische HA) . . . . .                                     | 182        |
| 13.5  | Selbstwertaufbau: <i>Der Seevogel –<br/>Junge, bin stolz auf dich!</i> (HA, fallbezogen) . . . . .                     | 183        |
| 13.6  | Freude, Vitalität, Weiblichkeit: <i>Kleine, blaue<br/>Schmetterlinge</i> (HA, fallbezogene Trainingseinheit) . . . . . | 185        |
| 13.7  | Abgrenzen lernen: <i>Der Leuchtturmwärter</i> (HA/M) . . . . .   | 190        |
| 13.8  | Sicher und klar für die Prüfung:<br><i>Unterm Regenbogen</i> (HA) . . . . .  | 192        |
| 13.9  | Kontrollzwang, gut gegen Flugangst:<br><i>Pilotenschein</i> (FB) . . . . .   | 195        |
| 13.10   | Ressourcensammlung: <i>Das Schatzbuch</i> (GA) . . . . .   | 198        |
| <b>14.</b>  | <b>Kinderwunsch? Da braucht es drei</b> . . . . .  | <b>200</b> |
| 14.1  | Kinderwunsch? Da braucht es drei –<br>Suggestion in der humangenetischen Beratung (FB) . . . . .                       | 200        |
| 14.2  | Kinderwunsch erfüllen – kinderleicht (HA) . . . . .  | 201        |
| <b>15.</b>  | <b>Bildschön mit Hyp-Rose</b> . . . . .  | <b>205</b> |
| 15.1  | Warzen-weg-Hypnose:<br><i>Die alte Frau unter der weißen Bettdecke</i> (FB) . . . . .                                  | 205        |
| 15.2  | Duft der Rose (HA) . . . . .   | 206        |
| <b>Teil II: Der Therapeut im Fokus –<br/>Hypnotherapie beschwingt</b> . . . . . |  | <b>209</b> |
| <b>16.</b>  | <b>Spielregeln zur Qualitätssicherung</b> . . . . .  | <b>210</b> |
| 16.1  | Der kritische Patient: Rollenspiel (GA) . . . . .  | 210        |
| 16.2  | Umgang mit dem<br>Sehrbestimmt auftretendenhypnosewollendenselbst-<br>zahler . . . . .                                 | 212        |
| 16.3  | Klarheit schaffen: Info und Therapievertrag . . . . .  | 213        |
| 16.4  | Ermutigung: Hypnose kann so einfach sein ... (FB) . . . . .  | 216        |
| 16.5  | Hypnose im Freundeskreis? Hier erlaubt:<br><i>Marathon mit Gänsehaut</i> (FB) . . . . .                                | 218        |
| 16.6  | Erst Symptom, dann die Ursache (FB) . . . . .  | 219        |
| 16.7  | In Hypnose nicht automatisch duzen!<br><i>Du oder nicht Du?</i> . . . . .  | 224        |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 16.8       | Drei-Minuten-Feedback zur hypnotherapeutischen Intervention . . . . .                           | 225        |
| <b>17.</b> | <b><i>Hypnose on the Rocks – mit Umsicht Gefahren meistern</i></b> . .                          | <b>227</b> |
| 17.1       | Gefahren sofort erkennen und bannen (Th) . . . . .  | 227        |
| 17.2       | Richtlinien: Ängste, Verunsicherung, Krise nach Trauma und Unglück (Th) . . . . .               | 229        |
| 17.3       | Lehren von Selbstschutz: <i>Vom inneren Refugium, Tresor und den Blütenschiffchen</i> . . . . . | 230        |
| 17.4       | Themen endgültig beenden: <i>Seebestattung</i> (FB) . . . . .                                   | 232        |
| 17.5       | Bedingungen für die Therapie stellen: Brief mit therapeutischer Hausaufgabe . . . . .           | 233        |
| 17.6       | Haltung und Ruhe bewahren, aber auch den Glauben an sich: <i>Zum Kotzen</i> . . . . .           | 234        |
| <b>18.</b> | <b>Reflexion mit Struktur und Skulptur</b> . . . . .  | <b>237</b> |
| 18.1       | Therapeut-Patient-Skulptur, vor und nach der Supervision (GA) . . . . .                         | 237        |
| 18.2       | Dokumentation für die Supervision . . . . .   | 237        |
| 18.3       | Kleine, blaue Schmetterlinge . . . . .  | 241        |
| 18.4       | Apropos: <i>Wie fange ich es nun, das Krokodil, ohne es zu verletzen?</i> . . . . .             | 242        |
| 18.5       | Rückwirkung der Hypnotherapie auf den Therapeuten: <i>Bumerang</i> . . . . .                    | 242        |
|            | <b>Literatur</b> . . . . .  | <b>245</b> |
|            | <b>Mitwirkende Kolleginnen und Kollegen</b> . . . . .   | <b>247</b> |
|            | <b>Über die Autorin</b> . . . . .   | <b>253</b> |