

Inhalt

Vorwort	7
Die Macht unserer Vorstellungen und Erwartungen	9
Fremdhypnose – Selbsthypnose	12
Mesmers »tierischer Magnetismus« am Anfang der Hypnose	12
Hypnose im Lichte der modernen Psychologie	14
Wer kann hypnotisiert werden?	18
Wann hilft die Hypnose?	21
Seelische Krankheiten	25
Organische Krankheiten	33
Suchtkrankheiten	35
Praxis der Fremdhypnose	36
Durchführung der Selbsthypnose	52
Autodidaktisches Training	52
Anleitung in Trance durch den Therapeuten	54
Techniken zur Selbstbeeinflussung	57
Grundsätze der Autosuggestion	58
Grenzen und Risiken der Selbstbeeinflussung	61
Autogenes Training	64
Mögliche Begleiterscheinungen beim AT	65
AT-Grundhaltungen	67
AT-Grundübungen	68

AT-Übungsschema	72
Anwendungsgebiete des Autogenen Trainings	75
Seelische Krankheiten	76
Organische und psychosomatische Krankheiten	81
AT für Gesunde	88
AT für Fortgeschrittene	89
Progressive Relaxation	92
Couéismus	93
Entspannungsübungen	94
Suggestionsformeln	94
Yoga	96
Entspannungsübungen	96
Yoga-Übungsschema	100
Übungen zur Konzentration	101
Konzentrationsfördernde Körperstellungen	104
Steigerung der Energie und Lebenskraft	106
Andere Yoga-Übungen	110
Yoga-Trainingsprogramm für Fortgeschrittene	113