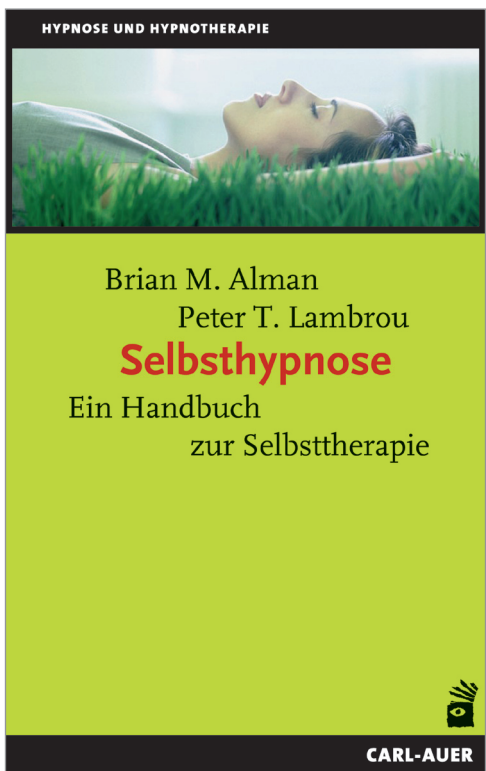


Selbsthypnose

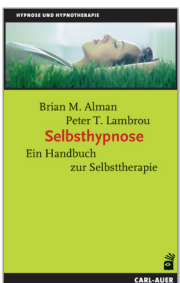


Brian M. Alman | Peter T. Lambrou
→ **Selbsthypnose**
Ein Handbuch zur Selbsttherapie
407 Seiten, Kt, 7. Aufl. 2007
€ 24,90
ISBN 978-3-89670-527-3

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de



Über das Buch



Selbsthypnose ist eine hocheffektive Methode, die von jedermann erlernt werden kann. Sie hilft Menschen mit unterschiedlichen Symptomen, auch bei lang andauernden Beschwerden erstaunliche Besserungen zu erreichen und das Leben wieder selbstbestimmt und freier zu gestalten.

Auf einfühlsame und gut verständliche Art geben Brian Alman und Peter Lambrou klare, schrittweise Anleitungen zu den grundlegenden Vorgehensweisen und Übungen mit Selbsthypnose. Anhand anschaulicher Fallbeispiele demonstrieren sie, wie Selbsthypnose passend zu den jeweiligen Beschwerden und Zielen eingesetzt werden kann. Alman und Lambrou haben das Kunststück fertiggebracht, ein verständliches Fachbuch für den Laien zu schreiben, das genauso gewinnbringend auch von Ärzten, Psychotherapeuten und anderen psychosozialen Helfern gelesen werden kann.

Das Buch behandelt u. a. folgende Themen: Migräne • Panikanfälle • Zähneknirschen • Ekzeme • Juckreiz • Phobien • Rückenbeschwerden • Allergien und Asthma • Geburtsvorbereitung • Schmerzkontrolle • Raucherentwöhnung • Gewichtskontrolle • Schlafstörungen • Stärkung des Selbstbewusstseins.

„Das Buch bietet eine Fülle von alternativen Techniken. Es ist einfach geschrieben, und man findet immer etwas Brauchbares. Als Hilfe zur Selbsthilfe, zum self-empowerment lesenswert.“

Familiendynamik

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Ich bestelle

bei meiner Buchhandlung oder,
falls nicht möglich, beim
Carl-Auer Verlag
Häuserstr. 14, 69115 Heidelberg
Fax: o 62 21-64 38 22

Ex. Titel _____ **ISBN** _____
Selbsthypnose 978-3-89670-527-3
€ 24,90
Preis zzgl. Porto u. Verpackung

Name _____

Straße _____

Ort _____

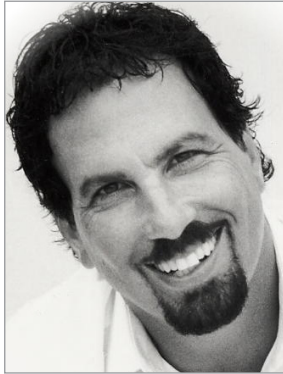
E-Mail _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Unterschrift/Datum _____

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Die Autoren



Brian M. Alman

Brian M. Alman, Dr., Ph. D., studierte Klinische Psychologie in Boston und San Diego und war Schüler von Milton H. Erickson. In Zusammenarbeit mit den Universitäten in Harvard, San Diego und Paris entwickelte er sein „Keep-it-off“-Programm zur Gewichtskontrolle. In Südkalifornien unterhält er eine Privatpraxis und bietet Weiterbildungen zu den Themen Stressbewältigung, Angstkontrolle und Problemlösungstechniken an.

Kontakt: www.selfhypnosis.com



Peter T. Lambrou

Peter T. Lambrou, Ph. D., ist klinischer Psychologe, Hypnotherapeut und Dozent an der University of California in San Diego. Sein Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Angst- und Stressstörungen, wobei er mit klinischer Hypnose, EMDR sowie verhaltenstherapeutisch arbeitet.

Kontakt: www.peterlambrou.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage

Vorwort zur ersten Auflage

Einleitung

Danksagung

Teil I: Lernen Sie Selbsthypnose

1. Was Sie von diesem Buch erwarten können
2. Was ist Hypnose und Selbsthypnose?
3. Praktisches zur Selbsthypnose
4. Gesundes Atmen und Entspannungstechniken
5. Die Kraft posthypnotischer Suggestionen und die Wirksamkeit von Auslösern
6. Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen gezielt entwickeln können
7. Sich selbst in Trance versetzen
8. Wie Sie mit Ablenkungen umgehen können
9. Erhöhen Sie Ihre Motivation und erreichen Sie Ihre Ziele
10. Die Sprache hypnotischer Suggestionen
11. Selbsthypnosetechniken in neun Variationen

Teil 2: Das Bearbeiten persönlicher Ziele

12. Stressbewältigung: Sich überall entspannen
13. Frei von Ängsten und Phobien
14. Kieferentspannung und Unterdrückung von Zähneknirschen
15. Es liegt in Ihrer Hand, mit dem Rauchen aufzuhören
16. Selbsteinschätzung – Seien Sie Ihr eigener Berater
17. Hilfe bei Allergien und Asthma
18. Strategien zur Schmerzkontrolle
19. Tun Sie etwas für Ihre Haut – Warzen, Herpes, Ekzeme und Schuppenflechte
20. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme
21. Meditationen zum Schlankwerden
22. Lösen Sie Ihre Schlafprobleme
23. Werden Sie bessere Eltern durch Selbsthypnose
24. Neue Strategien bei der Geburt
25. Optimieren Sie Ihre sportliche Leistung
26. Selbsthypnose für Generationen

Glossar

Literatur

Über die Autoren

Stimmen zum Buch

„In einfühlsamer und gut verständlicher Art erhalten die LeserInnen klare, schrittweise Anleitungen zu den grundlegenden Vorgehensweisen und Übungen zur Selbsthypnose.“

tempra. Das Office-Magazin

„Das Buch bietet eine Fülle von alternativen Techniken. Es ist einfach geschrieben, und man findet immer etwas Brauchbares. Als Hilfe zur Selbsthilfe, zum self-empowerment lesenswert.“

Familiendynamik

„Dieses Buch gilt als die für Laien verständlichste, eingängigste und zugleich inhaltlich fundierteste Einführung und Anleitung in die unterschiedlichen Techniken der Selbsthypnose. Die optimale Hilfe zur Selbsthilfe.“

Ökubuch Versand