

**Dirk Revenstorf, Reinhold Zeyer**

# Hypnose lernen

Anleitungen zur  
Selbsthypnose für mehr  
Leistung und weniger Stress

Achte Auflage, 2008

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme  
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Göbel/Riemer  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Achte Auflage, 2008  
ISBN 978-3-89670-642-3  
© 1996, 2008 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen  
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie  
einfach eine leere E-Mail an: [carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de)

Carl-Auer Verlag  
Häusserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
**E-Mail: [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)**

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Worum es in diesem Buch geht</b>	<b>9</b>
1.1	An wen sich dieses Buch richtet	9
1.2	Der rote Faden	10
1.3	Eine einfache Art zu lernen	11
	<i>Möchten Sie schnell ans Ziel kommen?</i>	11
1.4	Zur Arbeit mit diesem Buch	12
1.5	Erwartungen und Ziele	14
	<i>Welche Erwartungen haben Sie an das Buch?</i>	14
	<i>Was sind Ihre Erwartungen?</i>	15
	<i>Was möchten Sie mit Selbsthypnose für sich erreichen?</i>	15
	<i>Formulieren Sie Ihr Ziel positiv!</i>	16
1.6	Zusammenfassung	19
<b>2.</b>	<b>Über Hypnose und Selbsthypnose</b>	<b>20</b>
2.1	Was ist hypnotische Trance?	20
2.2	Eine hypnotische Behandlung	22
2.3	Showhypnose	24
2.4	Vorurteile und Befürchtungen	26
2.5	Trance und Vernunft	27
2.6	Suggestibilität	29
2.7	Jede Hypnose wirkt durch Selbsthypnose	29
2.8	Zusammenfassung	30
<b>3.</b>	<b>Was ist mein Problem?</b>	<b>32</b>
3.1	Situationsanalyse	32
3.2	Aneignung von Wissen	33
3.3	Präsentation von Wissen	35
3.4	Angst- und Stressbewältigung	37

	<i>Wie reagieren Sie in akuten Stresssituationen?</i>	_____	38
	<i>Sind Sie stressgeschädigt?</i>	_____	40
	<i>Sind Sie ein Stresstyp?</i>	_____	42
	<i>Auswertung:</i>	_____	43
	<i>Ihr persönliches Kompetenz- und Stressbewältigungs-Profil</i>	_____	44
3.5	<i>Die Stärken meiner Schwächen</i>	_____	44
	<i>Was erreicht Ihre Schwäche für Sie?</i>	_____	46
	<i>Was verhindert Ihre Schwäche für Sie?</i>	_____	47
	<i>Wie bringt Ihre Schwäche andere dazu, etwas für Sie zu tun?</i>	_____	47
3.6	<i>Was sind Ihre Stärken?</i>	_____	49
	<i>Was können Sie gut?</i>	_____	49
	<i>Was ich gut kann, was ich gern mache, meine Stärken und angenehme Erinnerungen:</i>	_____	50
3.7	<i>Zusammenfassung</i>	_____	51
<b>4.</b>	<b>Ziele der Selbsthypnose</b>	_____	<b>52</b>
4.1	Psychosomatische Umstellung	_____	52
4.2	Weniger Stress	_____	55
4.3	Auswahl der Methode	_____	57
4.4	Zusammenfassung	_____	60
<b>5.</b>	<b>Anleitung zur Selbsthypnose</b>	_____	<b>61</b>
5.1	Übung 1: Atem	_____	62
5.2	Übung 2: Fließende Ruhe	_____	63
5.3	Übung 3: Fixation	_____	64
5.4	Übung 4: Levitation	_____	66
5.5	Übung 5: Imagination	_____	69
5.6	Übung 6: Vertiefung	_____	72
5.7	Zusammenfassung	_____	74

<b>6.</b>	<b>Trancestrategien zu Stressbewältigung</b>	<b>76</b>
6.1	Was soll erreicht werden?	76
6.2	Wie soll das erreicht werden?	78
6.3	Konzentration	80
6.4	Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	82
6.5	Vergangenheit bewältigen	84
6.6	Zukunft vorwegnehmen	87
6.7	Zusammenfassung	89
<b>7.</b>	<b>Umsetzung in die Praxis</b>	<b>90</b>
7.1	Posthypnotische Suggestion	90
7.2	Ablenkungen	92
7.3	Inneres Aufräumen	93
7.4	Stresssymptom als Trance-Einstieg	95
7.5	Dauer und Häufigkeit der Übung	98
7.6	Erfolg	98
7.7	Zusammenfassung	100
<b>8.</b>	<b>Anwendungen</b>	<b>101</b>
8.1	Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	101
8.2	Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	104
8.3	Vergangenheit bewältigen	107
8.4	Zukunftsbahnung	110
8.5	Zusammenfassung	112
<b>9.</b>	<b>Ihr persönliches Trainingsprogramm</b>	<b>113</b>
9.1	Erwartungen und Ziele	113
9.2	Wo liegt mein Problem?	113
9.3	Vorbereitung und Aneignung von Wissen	115
9.4	Präsentation und Darstellung von Wissen	119
9.5	Umgang mit akutem Stress	122

9.6	Umgang mit chronischem Stress _____	127
9.7	Selbstmanagement durch Selbsthypnose _____	134
9.8	Abschließende Bemerkungen _____	137
9.9	Zusammenfassung _____	139
<b>10.</b>	<b>Geschichten für zwischendurch _____</b>	<b>141</b>
10.1	Warum Geschichten? _____	141
10.2	Parkgebühr _____	143
10.3	Fabriklärm _____	144
10.4	Glatteis _____	145
10.5	Die Katze und die Maus _____	145
10.6	Die Puste kurz vor dem Ziel _____	146
10.7	Eine Handvoll Reis _____	146
10.8	Der Kormoran und der Stern _____	147
10.9	Der Kopf des Löwen _____	148
10.10	Die Tür _____	149
10.11	Zusammenfassung _____	149
	<b>Literatur _____</b>	<b>151</b>
	<b>Über die Autoren _____</b>	<b>153</b>