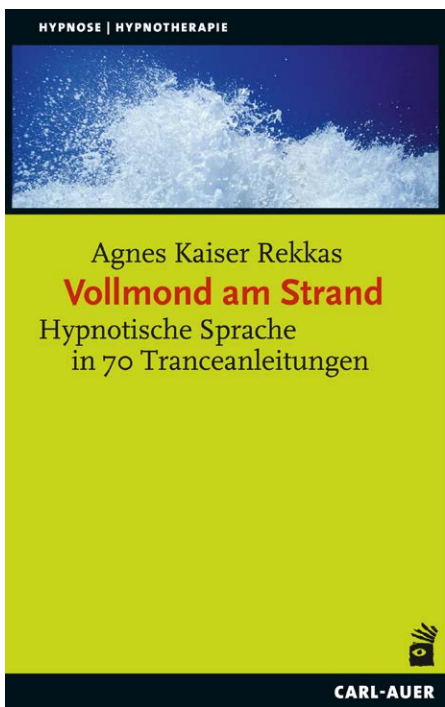


Vollmond am Strand

Hypnotische Sprache
in 70 Tranceanleitungen



Agnes Kaiser Rekkas
Vollmond am Strand
Hypnotische Sprache
in 70 Tranceanleitungen
248 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2017
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0079-9

Über das Buch



Agnes Kaiser Rekkas
Vollmond am Strand
Hypnotische Sprache
in 70 Tranceanleitungen
248 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2017
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0079-9

Agnes Kaiser Rekkas legt hier ein praxisbezogenes Lehrbuch der modernen Hypnosensprache vor. Sein erster Teil behandelt das sinnvolle und erfolgreiche Formulieren von Hypnoseanleitungen, zeigt häufige Fehler und Missverständnisse bezüglich Form und Inhalt auf und erläutert anschaulich die „Spielregeln“ ressourcenfokussierter, lösungszentrierter und wirkungsorientierter Hypnoseanleitungen.

Im zweiten Teil stellt die erfahrene Psychotherapeutin 70 konkrete Hypnoseanleitungen vor, die unmittelbar in die tägliche Praxis übernommen werden können. Sie widmen sich den unterschiedlichsten Themen: Meistern von Prüfungen, Aufhellung depressiver Verstimmungen, Befreiung der Sexualität, Begleitung in der Onkologie, Stabilisation und Regeneration bei Erschöpfung und Burnout, Hautheilung, gesunde Gewichtsabnahme. Die didaktische Aufbereitung der Anleitungen macht das Buch zum Leitfaden für das Selbststudium wie für die eigene therapeutische Arbeit.

Kostenlose Hördatei online

Ich bestelle:

EX. _____ **Vollmond am Strand** ISBN 978-3-8497-0079-9
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80

EX. _____ ISBN 978-3- _____
Preise zzgl. Versandkosten

Name _____

Straße _____

Ort _____

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

E-Mail _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

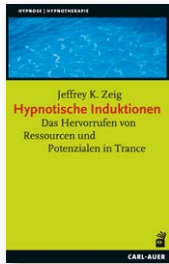
Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über die Autorin



Agnes Kaiser Rekkas, Dr. rer. biol. hum., Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Physiotherapeutin; Vizepräsidentin, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Leiterin des Fortbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München; Internationale Lehr- und Forschungstätigkeit.

Weitere Titel:



Jeffrey K. Zeig
Hypnotische Induktionen
Das Hervorrufen von Ressourcen und Potenzialen in Trance
271 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 44,-/€ (A) 45,30
ISBN 978-3-8497-0052-2

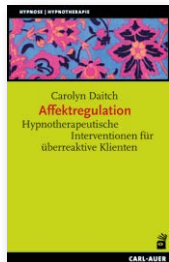


Agnes Kaiser Rekkas (Hrsg.)
Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen
Innovative Hypnotherapie
253 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2013
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-675-1



Consuelo Casala
Gärtner, Prinzessinnen, Stachelschweine
Metaphern und Geschichten für die persönliche und berufliche Entwicklung
Mit einem Vorwort von Bernhard Trenkle
304 Seiten, Kt, 2017
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-
ISBN 978-3-8497-0177-2

auch als
eBook
erhältlich



Carolyn Daitch
Affektregulation
Hypnotherapeutische Interventionen für überreaktive Klienten
Mit Vorworten von Daniel Brown und Claire Frederick
343 Seiten, Kt, 2016
€ (D) 49,-/€ (A) 50,40
ISBN 978-3-8497-0142-0

auch als
eBook
erhältlich

Inhalt

Eine gute Hypnoseanleitung	9	2.5 Sexualität – frei, lustvoll, schön	145
1 Hypnose in Bestform: Sprich, was du erreichen willst, und das mit wenigen Worten!	13	2.5.1 Wenn der Frühling kommt ... (für sie)	145
<i>Sprache, Inhalt, Gestalt und Vollmond</i>		2.5.2 Im Zentrum der Lust – der Lust auf der Spur (für sie)	148
1.1 Eine schöne Hypnose, bis ...	13	2.5.3 Wie der Flug der Schwalben – gedankenfrei und froh (für sie)	151
1.2 Die Hypnoseanleitung – ein Wühltisch?	13	2.5.4 Die venezianische Maske – das Geheimnis lüften (für sie)	154
1.3 Fehlerquellen	15	2.5.5 Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel ... (für sie und ihn)	159
1.4 Ziele einer guten Hypnose	16	2.5.6 ... dahingleitend ... (für ihn)	161
1.5 Spielregeln für beste Tiefen- und Langzeitwirkung	17	2.6 Gesund essen	164
1.6 Hypnose braucht Muße	18	2.6.1 Auf dem Gemüsemarkt	164
1.7 Gute Hypnoseanleitungen sind Gemälde	19	2.6.2 Beschwingt – mithilfe des Unbewussten	167
1.8 Handfeste Suggestionen, permissiv eingebettet	20	2.6.3 Die Glückspraline	170
1.9 Klare Worte	22	2.6.4 Das innere Freudenfeuer	172
1.10 Der Zauber der letzten Worte	22	2.7 Regeneration, Stabilisation und Heilung in tiefer Hypnose	175
1.11 Die Hypnose mit Namen hat ein Gesicht	24	2.7.1 Die Hypnosetropfen – stärkende Heilung	176
1.12 Der Therapeut als Spiegel	25	2.7.2 ... fein ... rosa ... feucht ... lebendig ... – Heilung in der Tiefe	177
1.13 Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt	26	2.7.3 Ich gehe meinen Weg – in die Gesundheit	180
1.14 Die Hypnoseinduktion – langatmig und intensiv oder kurz und effektiv	28	2.7.4 Schwimmen ins Abendrot – Blutdruckstabilisierung	182
1.15 Warum »in Hypnose zählen«? Wozu die Luftballons?	30	2.7.5 Süßes Nichtstun im Park der Heilung – Wellness im Bauch bei Reizdarm	186
1.16 Und wohin bringen einen hypnotherapeutische Fantasiereisen nun?	32	2.7.6 Erinnerungsspeicher für Immunbelange – stabiles Immunsystem	189
2 Hypnose im Flow: Vertrau deiner Kompetenz und Intuition!	38	2.8 Traum dich schön! Hypnosenschlaf für gesunde Haut	192
2.1 Lernen, Prüfung und Performance	38	2.8.1 Nofretete	192
2.1.1 Helenas Reise durch den Kopf	38	2.8.2 Traum dich schön! – Heilschlaf	196
2.1.2 Wie eine Eins 45		2.8.3 Die Insel der Selbstklarheit	200
2.1.3 Viele Wege führen ... nach Ischia ... ins Ziel ...	46	2.8.4 Spaziergang in warmen Herbstfarben – Haut heilt in Ruhe	204
2.1.4 Auf der Anhöhe des Wissens	49	2.8.5 Die Energiehaut – geschützt, stark, widerstandsfähig	207
2.2 Ichstärke, Entfaltung und Selbstorganisation	53	2.9 Krebserkrankung – Hypnose als Unterstützung der Therapie	209
2.2.1 Kreative Distanz	54	<i>Acht Hypnoseanleitungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit in der Psychoonkologie</i>	
2.2.2 Tanzfläche des Lebens – Handlungsspielraum	55	2.9.1 Ich lebe mich gesund!	209
2.2.3 Die Lichtkuppel – Schutzraum für Selbstverwirklichung	58	2.9.2 Kraftort Portovenere	212
2.2.4 An der schönen grünen Isar	61	2.9.3 Ich bin es wert!	214
2.3 Erschöpfungskrise und Burn-out	64	2.9.4 Besuch im Eispalast	217
2.3.1 Im Fluidum der Ruhe	64	2.9.5 Mit unbeirrbarem Glauben	220
2.3.2 Die goldfarbene Wolke	68	2.9.6 Die ozeanische Trance	222
2.3.3 Celine – Beispiel einer Hypnotherapie in einer Komposition von vier Sätzen	69	2.9.7 Der Ressourcentank	225
2.4 Lebenskrise und Depression	84	2.9.8 Im Teich der Erholung	228
2.4.1 Das Wunder von Capri	85	2.9.9 Die Zukunft beginnt jetzt – Das geschenkte Leben	231
2.4.2 Ein herrlich grauer Novembertag	90	2.10 Im Sand von Naxos – Psychogener Schmerz	233
2.4.3 Ressourcen sprudeln wie Champagner	94	2.10.1 Die Bratschistin – Fingerbad im Sand von Naxos	233
2.4.4 <i>Go with the flow</i>	99	2.11 Therapieende 237	
2.4.5 Im Pool der Sicherheit	102	2.11.1 Ich bin gesund!	237
2.4.6 Die Gentleman-Hypnosens – antidepressive Hypnoseanleitungen für ihn	106	2.11.2 Flirrendes Dankeschön	238
2.4.7 Die Kleeblatt-Hypnosens – antidepressive Hypnosebegleitung für sie	126	Zutrauen und Vertrauen	242
		Kinetose? Einfach Hypnose! – Himmelsschaukel am Strand	242
		Pause in Türkis und Koralle	245
		Literatur	247
		Über die Autorin	248