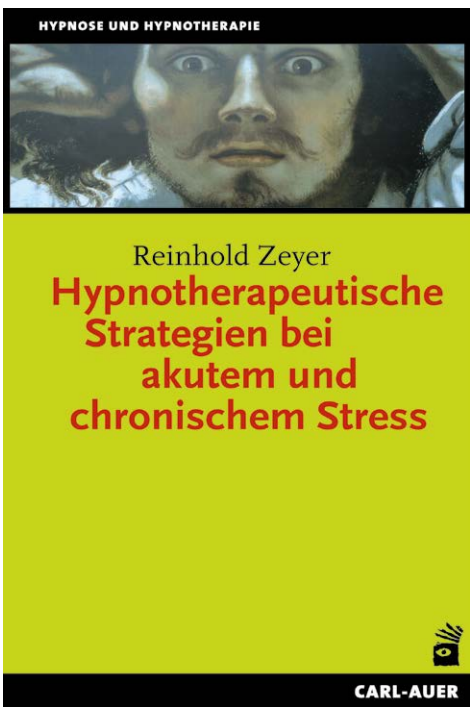


Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress



Reinhold Zeyer
Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress
188 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-854-0

Über das Buch



Reinhold Zeyer
Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress
188 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-854-0

Stress verursacht Kopfschmerzen, Angst lässt das Herz schneller schlagen, Ärger drückt auf den Magen. Versagensängste, Erschöpfungsdepression oder „Burn-out“ sind nur einige der bekannteren körperlichen und psychischen Folgen übermäßiger Stressbelastung. Ihre Behandlung stellt Ärzte und Therapeuten vor große Herausforderungen.

Die moderne Hypnotherapie bietet eine Vielfalt an effektiven Methoden zur Bewältigung von Stressbelastungen und deren Folgen. Reinhold Zeyer stellt in diesem Buch bewährte hypnotherapeutische Strategien, Techniken der Stressreduktion und Methoden zur Resilienzförderung vor. Das Spektrum reicht von praktischen Anleitungen für ein symptomorientiertes Vorgehen bis zur detaillierten Darstellung von Methoden, die unbewusste Wissens- und Entscheidungsprozesse nutzen und anregen.

Ein umfassendes Handbuch sowohl für angehende als auch für erfahrene Hypnotherapeuten.

Ich bestelle:

Ex. _____ ISBN 978-3-89670-854-0
Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70

Ex. _____ ISBN 978-3- _____

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 den Autor



Reinhold Zeyer, Dr., Dipl.-Psych., Hypno-therapeut, Verhaltenstherapeut und Sys-temischer Familientherapeut in eigener Praxis. Nach langjähriger universitärer Lehre und Forschung in den Bereichen Selbstmanagement, Stress und Hypno-se heute Coach, Supervisor sowie Berater, Trainer und Dozent für verschiedene Unternehmen und Organisationen, u. a. der Württembergischen Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie und der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose.

Weitere Titel:



Dirk Revenstorf/Reinhold Zeyer
Hypnose lernen
Anleitungen zur Selbsthypnose für
mehr Leistung und weniger Stress
153 Seiten, Kt, 11. Aufl. 2016
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0158-1



Tobias Conrad/Carola Timmel
Ängsten gelassen begegnen
Achtsamkeitsmeditationen
für Kraft, Mut und Zuversicht
140 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-864-9

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

- 1.1 Mit dem Stress unterwegs:
„Hupen Sie noch, oder fahren sie schon?“
- 1.2 Stress – Leistungsmotor und Krankheitsfaktor

2. Der akute Stress

- 2.1 Was passiert im Gehirn unter Stressbedingungen?

3. Dauerstress

- 3.1 Das chronische Stresssyndrom
- 3.2 Diagnostische Zuordnung
- 3.3 Burn-out
- 3.4 Diagnostische Zuordnung
- 3.5 Typische Phasen
- 3.6 Aspekte der Prävention
- 3.7 Zusammenfassung

4. Faktoren der Gesundheit und Resilienz

- 4.1 Ultradiane Rhythmen und Stress –
Wie wird aus einer akuten Stressreaktion
ein chronischer Stressverlauf?
- 4.2 Resilienz und Stress
- 4.3 Gesunderhaltende bzw. gesundheits-
fördernde Prozesse
- 4.4 Schutzfaktoren und Förderung von Resilienz
- 4.5 Selbstregulation unter Stressbedingungen
- 4.6 Stressbewältigung durch Selbstregulation
- 4.7 Resilienz: Fazit

5. Prinzipien der Veränderung beim ericksonischen Ansatz

- 5.1 Prinzipien der Veränderung
- 5.2 Zusammenfassung

6. Hypnotherapeutische Kommunikation

- 6.1 Indirekte Suggestionen
- 6.2 Geschichten und Metaphern
- 6.3 Kommunikation mit dem Körperwissen
- 6.4 Pacingstrategien
- 6.5 Der Patient als Experte seiner Lebensgestaltung

7. Therapeutischer Handlungsraum

- 7.1 Veränderung durch Strukturierung und
Erweiterung des Wirklichkeitsraums
- 7.2 Therapiegestaltung
- 7.3 Arbeitsebenen und Prozessentscheidungen

8. Strukturierung und Transformation

- 8.1 Behandlungskontext
- 8.2 Die Stressfaktoren des Patienten erfassen
- 8.3 Das Weltmodell erfassen
- 8.4 Fokussierung unbeachteter Lebensbereiche
- 8.5 Selbstbezogene Wertschätzung
- 8.6 Realistische Behandlungsziele entwickeln
- 8.7 Stressmetapher des Patienten nutzen
- 8.8 Strukturierung nach Zeiten und Verlauf
- 8.9 Problemlösekompetenz stärken
- 8.10 Kleinräumigkeit und kleine Schritte
- 8.11 Symptomverschreibung

- 8.12 Verdeckte Progression
- 8.13 Ausnahmen vom üblichen Stress
- 8.14 Hypothetische und zirkuläre Fragen
- 8.15 Kontextunabhängigkeit fördern
- 8.16 Einstellungsänderung durch Deutungs-
und Umdeutungsangebote
- 8.17 Utilisierung von Kontextbedingungen
- 8.18 Utilisierung einer inneren Haltung
- 8.19 Utilisierung einer inneren Haltung
zur Verhaltensänderung
- 8.20 Utilisierung eines stattgefunden habenden
oder vorhersehbaren Ereignisses
- 8.21 Widerstände steigern und nutzen
- 8.22 Verstören der Problem-Lösungs-Dynamik
- 8.23 Zusammenfassung: Hypnotherapeutische
Gesprächsstrategien der Strukturierung
und Transformation

9. Arbeitsebene Trance

- 9.1 Entspannungstrance
- 9.2 Induktion der Trance
- 9.3 Drei Wirkungsebenen
- 9.4 Behandlungsstrategien in Trance
- 9.5 Aktivierung einer allgemeinen Ressource
- 9.6 Implementierung eines inneren Ortes der Erholung
- 9.7 Transfer durch Selbsthypnose
- 9.8 Zielwirkung allgemeiner Ressourcenassoziation
- 9.9 Wirkung spezifischer Ressourcenassoziation
- 9.10 Aktivierung spezifischer Ressourcen
- 9.11 Assoziationstechnik „Stress-Ressourcen-Kopplung“
- 9.12 Quellen spezifischer Ressourcen
- 9.13 Assoziationsstärkung durch Suggestion
- 9.14 Assoziationstechnik „Stellvertreter“
- 9.15 Assoziationstechnik
„Stressmetapher in Lösungsmetapher verwandeln“
- 9.16 Assoziationstechnik „Lösungsvision“
- 9.17 Assoziationstechnik
„Identifikation mit dem Erfolgsmodell“
- 9.18 Zusammenfassung Assoziationsstrategien
- 9.19 Stressdissoziation
- 9.20 Visuelle Dissoziation
- 9.21 Dissoziation eines „Stressverantwortlichen“
- 9.22 Auditive Dissoziation und Arbeit mit Sinnesmodalitäten
- 9.23 Altersregression
- 9.24 Zukunftsprojektion
- 9.25 Nutzung unbewussten Wissens
- 9.26 Ideomotorisches Signalisieren
- 9.27 Ideosensorisches Signalisieren

10. Gesamtblick: Resilienzförderung und Stärkung der Bewältigungsressourcen

Literatur

Über den Autor