

**Carl-Auer Verlag GmbH**  
Vangerowstr. 14  
69115 Heidelberg

## 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

### Ich bestelle:

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.

Ex.  **Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress**

€ (D) 24,95/€ (A) 25,70

ISBN 978-3-89670-854-0

Ex.

ISBN 978-3-

Name

Straße

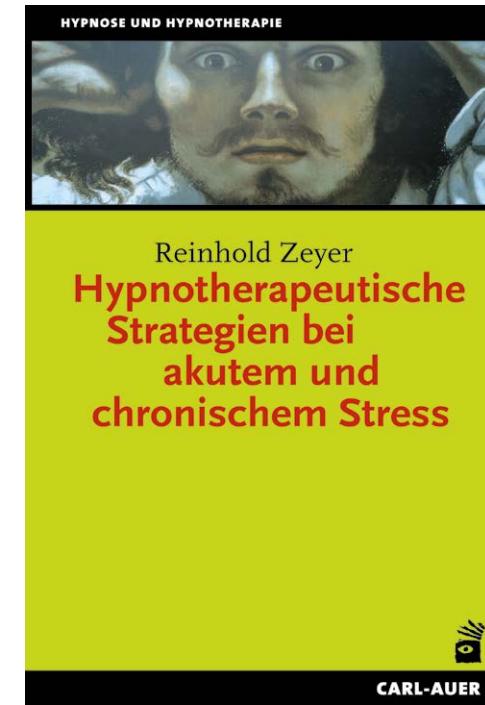
Ort

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!

# 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



**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über den Autor



**Reinhold Zeyer**, Dr., Dipl.-Psych., Hypnotherapeut, Verhaltenstherapeut und Systemischer Familientherapeut in eigener Praxis. Nach langjähriger universitärer Lehre und Forschung in den Bereichen Selbstmanagement, Stress und Hypnose 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](http://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. gesundheitsfördernde 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 Handlungsräum

- 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 Auditiv Dissoziation und Arbeit mit Sinnesmodalitäten
- 9.23 Altersregression
- 9.24 Zukunftsvorprojektion
- 9.25 Nutzung unbewussten Wissens
- 9.26 Ideomotorisches Signalisieren
- 9.27 Ideosensorisches Signalisieren

### 10. Gesamtblick: Resilienzförderung und Stärkung der Bewältigungsressourcen

**Literatur**  
**Über den Autor**