

Agnes Kaiser Rekkas

Der Bär fängt wieder Lachse

Ideomotorische Arbeit
in klinischer Hypnose
und Hypnotherapie

Zweite, korrigierte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Karin Jähne – Fotolia.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, korrigierte Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0139-0

© 2013, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Dank	8
Einleitung: ... scheinbar wie von selbst	9
1 Ideomotorik-Basics	13
1.1 Autonomie	13
1.2 Sieben Klassiker, ideomotorisch angehaucht	14
1.3 Klient spielt und gestaltet mit.	16
1.4 Voraussetzung für eine produktive Hypnose	17
1.5 Ideomotorik: weshalb?	19
1.6 Intelligent und zugleich einfach: Vorzüge der ideomotorischen Arbeit.	21
1.7 Effektiv und zugleich schonend: Zielsetzungen der ideomotorischen Arbeit	22
1.8 Strategie ideomotorischer Befragung mit einfacher Bestätigung	23
1.9 Ideomotorische Bewegung der Hände als Anzeichen unbewusster Problemlösung	24
1.10 Strategie ideomotorischer Befragung mit differenziertem Signalisieren der Finger	26
1.11 Einführen, Bahnen, Installieren der ideomotorischen Signale/Fingerzeichen	26
1.12 Der Finger, der die rote Flagge hisst: der Warnsignal- oder Symptomfinger.	31
1.13 Die Anzeigefunktion der Fingersignale	33
1.14 Die Animationsfunktion der Fingersignale	34
1.15 Abrufen der bereits installierten ideomotorischen Signale	34
1.16 Ideomotorische Fragefolge – Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems	35
1.17 »Nein«-Antworten	36
1.18 Hindernissen im Therapiefluss ideomotorisch begegnen	39
1.19 Hilfe – keine Fingerzeichen!	41
1.20 Grenzen der Ideomotorik	41

1.2I	Neurophysiologie der Ideomotorik – oder: Eine Frage geht um die Welt	43
2	Ideomotorik ist Suggestion	47
2.1	»Weiß Ihr Unbewusstes schon die Lösung für das Problem?«	47
2.2	Malerische Wortgebilde	48
2.3	Verteerte Lunge und Krustentier	49
2.4	Vorneweg-, Nebenbei-, Hinterhersuggestionen.....	50
2.5	Einfache Suggestion kontra sensorisches Erinnern	51
2.6	Erholsam stärkende Kurztrance: Luft holen ... abtauchen	51
2.7	Bedeutung geben.....	53
2.8	Ohrwürmer	54
2.9	Macht der inneren Dialoge	54
2.10	Textbausteine für ideomotorische Rückkopplung – Ziel: Halt und Entwicklung	55
2.11	Krise? Klare Suggestion! Dissoziative Krise? Glasklare Suggestion!	59
2.12	Mit 70 im weißen Cabrio.....	59
2.13	Heute Nacht, wenn du schläfst	61
3	Ideomotorik-Standards.....	63
3.1	Interventionen mit einfacher Ideomotorik	63
3.2	Nutzung der Ideomotorik, vorwiegend um therapeutische Prozesse am Laufen zu halten	81
3.3	Interventionen mit differenzierter Ideomotorik zur Gewinnung von Antworten und Anregung von tiefen, unbewussten Abläufen	91
4	Ideomotorik in der Praxis.....	115
4.1	Kompetenz.....	115
4.2	Angstbewältigung: ideomotorisch schneller, effektiver, haltbarer	135
4.3	Krisensituation	150
4.4	Genussvoll schlafen.....	162
4.5	Sex: schön, wild und heiß	168
4.6	Ideomotorik für frohe Geburten und rechtzeitigen Kindspurzelbaum	183

4.7	Ideomotorik in der Körper-Seele-Heilung	195
4.8	Ideomotorik bei Chemotherapie und Tumorbehandlung	213
5	Selbsttherapie per Ideomotorik	235
5.1	Akutschmerz: Axthieb mit zärtlicher Amnesie	235
5.2	Langzeitschmerz: Wie eine Zypresse	237
6	Metaphern, Allegorien, Fantasiereisen und Wortspiele	248
6.1	Sonnenblume und Tomate	249
6.2	Ressourcenpost	250
6.3	Seerosen im Teich der Heiterkeit	252
6.4	Bogenschießen	253
6.5	Dragomirs Reise zum heiligen Berg	255
6.6	Das Medaillon des Lächelns	258
7	(Hypno-)Therapeut in Balance	260
7.1	Attribute eines perfekten Therapeuten	260
7.2	Selbstfürsorge: Ich darf das!	261
7.3	Burn-out vermeiden und Raum erobern	265
7.4	Ideokrokorik: Krokodilspelen	268
	Literatur	273
	Über die Autorin	275