

Heinz-Wilhelm Gößling

Hypnose für Aufgeweckte

Hypnotherapie bei
Schlafstörungen

Zweite 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: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0148-2

© 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

Vorwort	9
Teil I: Schlafmedizinisches Wissen für hypnotherapeutische Strategien	13
1 Zur diagnostischen Einbettung der Schlaflosigkeit	14
1.1 Schlafmedizinische Diagnosen im Überblick.....	15
1.2 Primäre Insomnie und die Frage: Ursache oder Symptom?.....	17
1.3 Insomnie als Schlüsselsymptom bei Depressionen	18
1.4 Wenn Angst mit im Bett liegt	19
1.5 Rausch und Schlaf	20
1.6 Schlaf in den Wechseljahren	22
1.7 Schlafstörungen infolge psychotischer oder psychosenaher Erkrankungen.....	23
1.8 Organisch bedingte Schlafstörungen	25
1.9 Exkurs: Was Hypnose ist und wie sie wirkt.....	26
2 Chronobiologie – Im Takt sein mit der inneren Uhr	36
2.1 Am Anfang war Licht.....	36
2.2 Wie das zirkadiane Orchester der inneren Uhren zusammenspielt	38
2.3 Das Eichhörnchenmodell.....	43
2.4 Der Tag-Nacht-Rhythmus des Stresshormons Kortisol.....	44
2.5 Die Siesta in der biologischen Leistungskurve des Menschen	45
2.6 Wenn das biologische Uhrwerk aus dem Takt gerät	48
2.7 Exkurs: Schlafmedikamente mit chronobiologischem Wirkansatz.....	50
3 Schlafphysiologisches Wissen – hypnotherapeutisch aufbereitet	52
3.1 Schlafstadien und Schlafzyklen.....	52
3.2 Visualisierung des Schlafprofils als therapeutisches Medium	54

3.3	Schlaf tiefe, Traumschlaf und Schlafqualität	55
3.4	Koffein, Nikotin, Alkohol, Cannabis – Wirkungen auf das Schlafprofil.....	56
3.5	Wie Schlafmedikamente das natürliche Schlafmuster verändern	57
3.6	Wie das Schlafprofil aktiv beeinflusst werden kann	58
3.7	Exkurs: Hypnose und Schlaf	59

Teil II: Die »Big Five« der schlaffreundlichen Selbstfürsorge

61

4	Zur schlaffreundlichen Selbstfürsorge – Eine Übersicht	62
4.1	Die Big Five im Überblick	62
4.2	Empfehlungen genereller Art zum therapeutischen Einsatz der Big Five	64
5	Basisverfahren der Selbstentspannung – individuell anpassen und chronobiologisch einsetzen	65
5.1	Zwei Fallbeispiele: »Der ungläubige Thomas« und die »Penderlance«.....	68
5.2	»Klassische« Methoden der Selbstentspannung.....	70
5.3	Aufgreifen von Vorerfahrungen des Patienten	73
5.4	Grundstruktur einer maßgeschneiderten Entspannungstechnik	76
5.5	Variationen der Basistechnik.....	79
5.6	Zur Imagination eines inneren Ortes wohliger Entspannungtheit.....	82
5.7	Exkurs: Meditative Techniken der Selbsthypnose – zwei Beispiele	86
6	Licht und körperliche Aktivität als elementare Zeitgeber	93
6.1	Sonne und Bewegung	93
6.2	Sportmedizinische Empfehlungen.....	95
6.3	Fallbeispiel zur Sport- und Lichttherapie	97
7	Umgang mit Alkohol, Nikotin und Koffein.....	100
7.1	Wie Alkohol sich mit Schlaf verträgt	100
7.2	Schlafstörungen bei Rauchern	101
7.3	Kaffee und Tee.....	102

8	Wenn Abendruhe »eingeläutet« wird	103
8.1	Abendruhe in der Bildschirmära	103
8.2	Die Zeit vorm Zubettgehen	103
9	Wo der Schlaf sein Zuhause hat	107
9.1	»Ordeals«	107
9.2	Langes Wachliegen im Bett und die Alternativmaßnahmen	108
9.3	Wenn dem Schlafzimmer ein Weckreiz innewohnt	109
Teil III: Unterbewusst schlummerndes		
	Störungswissen nutzen	113
10	Kognitives Hyperarousal – Zur »Trance«formation des Grübelns	114
10.1	Die Phänomenologie des Grübelns und ihre therapeutische Nutzung	114
10.2	Über die Lust des Gehirns, Probleme zu lösen	116
10.3	Monothematisches Grübeln als Ausgangspunkt für eine Imagination	117
10.4	Aufgreifen ideomotorischer Reaktionen beim aktiven Grübeln	120
10.5	Grübelinhalte »trance«formieren durch ein wunsch- oder zielerfüllendes Zeiterleben	122
10.6	Wiederbegegnung in der Zukunft – eine Variation der »Crystal Ball Technique«	125
10.7	Vertiefen von Problem- und Ressourcenexploration unter Hypnose	126
10.8	Zusammenfassung: »Trance«formation des Grübelns	131
11	Emotionales Hyperarousal – Von Ängsten, Ärger und dünner Haut	133
11.1	Wenn Selbstkonzepte ins Schwanken geraten	133
11.2	Wie bei Dünnhäutigkeit ein dickeres Fell wachsen kann	137
11.3	Alltagsärgernisse nutzen zur Induktion einer aktiven Selbstfürsorge	144
11.4	Metaphorische Geschichten und Imaginationen	148

12 Reframing und Utilisation des Wachbleibens	156
12.1 Die Angst vor der Störung und der Wille zum Schlaf	157
12.2 Aufgeweckt werden für mehr Gelassenheit	160
12.3 Ballast abwerfen und Abstand gewinnen – Imagination einer Ballonfahrt	164
12.4 Aus der Ferne das Symptom anschauen und dann in die Zukunft gehen	166
12.5 Teilarbeit mit dem Symptom	172
12.6 Für Aufgeweckte: Träume weiterträumen	180
12.7 Exkurs: Hypnotherapeutischer Einstieg bei Patienten mit passiver Heilserwartung	188
Abbildungsverzeichnis	195
Literatur	196
Über den Autor	203