

Michael E. Harrer

Hypnose und Achtsamkeit

Zwei Schwestern
auf dem Tandem

2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
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 (Witten/Herdecke)
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. 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

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagmotiv: © Christian Heidorn, www.christianheidorn.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0240-3 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8143-9 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8144-6 (PDF)

© 2018 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 haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

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

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1 Arbeitsdefinitionen	13
1.1 Hypnose und Trance	13
1.2 Achtsamkeit	15
1.3 Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Synergien im Überblick	21
2 Hypnose und Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Praxis	26
2.1 Anwendungskontexte und Praxis der Hypnose	26
2.2 Anwendungskontexte und Praxis der Achtsamkeit	34
2.3 Kombinierte Anwendung von Hypnose und Achtsamkeit	49
3 Hypnose und Achtsamkeit – multiperspektivisch betrachtet	61
3.1 Die psychische Dimension	61
3.2 Die körperliche Dimension	67
3.3 Die interpersonale und kollektive Dimension	72
3.4 Die spirituell-religiöse Dimension	74
4 Waking-up – Trance und Achtsamkeit als heilsame Bewusstseinszustände	75
5 Growing-up – Entwicklungsförderung durch Hypnose und Achtsamkeit	81
6 Wirkprinzipien von Hypnose und Achtsamkeit	86
6.1 Differenzierung und Integration als übergeordnete Prinzipien von Entwicklung	86
6.2 Wirkprinzip Aufmerksamkeitssteuerung	90
6.3 Wirkprinzipien Regression, Progression und Fokussierung auf die Gegenwart	122

6.4 Wirkprinzip Perspektivenwechsel: Assoziation, Dissoziation und Disidentifikation	125
6.5 Wirkprinzipien Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl.....	140
6.6 Wirkprinzipien Problemaktualisierung und korrigierende Erfahrungen	149
6.7 Wirkprinzip Ressourcenorientierung.....	158
6.8 Die therapeutische Beziehung als Wirkfaktor.....	164
7 Voraussetzungen, Grenzen und Gefahren	178
8 Störungsspezifischer Einsatz von Hypnose und Achtsamkeit	183
8.1 Stressbewältigung und Prophylaxe von Burn-out: De-Hypnose, neue Muster bahnen und innehalten	183
8.2 Depression: Wahrnehmen und Sein statt Gedankenwandern	188
8.3 Emotionsregulation.....	192
8.4 Traumafolgen: Aufwachen im Hier und Jetzt.....	195
8.5 Angst: Sicher im inneren Hafen des Gewahrseins	200
8.6 Schmerz: Den Schmerz und die Beziehung zum Schmerz verändern	203
8.7 Sucht: Auf den Wellen des Verlangens surfen	209
8.8 Schlafstörungen: Aufwachen, beobachten, sein lassen und akzeptieren	213
8.9 Onkologische Erkrankungen: Kontrolle übernehmen und in der Gegenwart leben	219
Nachwort und Dank	225
Literatur	226
Über den Autor.....	240