

Agnes Kaiser Rekkas (Hrsg.)

**Wie man ein  
Krokodil fängt,  
ohne es zu verletzen**

Innovative Hypnotherapie

Dritte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten  
Reihengestaltung: Uwe Göbel  
Umschlagfoto: Norman Bates  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2018  
ISBN 978-3-8497-0255-7  
© 2009, 2018 Carl-Auer 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](http://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](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung – Hypnose ohne Grenzen</b> .....	<b>11</b>
<b>Teil I: Gebrauchsanweisungen, Hypnoseanleitungen, Metaphern, Fallberichte, Theorie</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Warm-up – Einspielen von erstem Tranceerleben</b> .....	<b>16</b>
Rezept für eine gute Hypnotherapie .....	16
1.1 Respekt und Achtsamkeit im Rapport: »Kamera« (GA, Trainingseinheit) .....	16
1.2 Atemtrance Teil 1: <i>Ich atme ein und fühle ...</i> (GA) .....	17
1.3 Atemtrance Teil 2: <i>Ich atme ein und nehme wahr ...</i> (GA) .....	18
1.4 Anfängliche Ziele der Hypnotherapie (TH, GA) .....	19
1.5 Ideale Selbsthypnoseinduktion: <i>Vier Sätze, ein Ziel</i> (GA) .....	20
1.6 Hypnose geht nur ohne Anstrengung, besonders bei ideomotorischer Rückmeldung (GA) .....	20
1.7 Eigene Fantasien zügeln, den anderen klar wahrnehmen (GA, Trainingseinheit) .....	22
1.8 Die Trance des Therapeuten für unbewusstes Verstehen (GA) .....	23
1.9 Die permissiv-subtile Suggestion (GA) .....	24
1.10 Kraft und Entspannung: <i>Greifen Sie mal     aus vollem Herzen in diesen feinen Sand!</i> (HA) .....	26
1.11 Stimmungsaufhellung: <i>Der Ort, an dem dein Lachen lebt</i> (HA) .....	27
1.12 Selbsthypnose à la Carte .....	29
<b>2. Tranceinduktion andersherum</b> .....	<b>31</b>
2.1 Paradoxe Induktion – Auf keinen Fall Hypnose!! (FB) .....	31
2.1 Alles unter Kontrolle – Hochspezialisiertes, selbstlernendes Positronengehirn (HA) .....	32

2.3	Aufklärung und Induktion für Wissensdurstige: <i>Willkommen im Reich der Hypnose!</i> (HA) .....	34
<b>3.</b>	<b>HypnoCoaching – anpackend zielstrebig, aber voller Charme</b> .....	<b>37</b>
3.1	Ängste meistern mit Löwenmut und Löwenherz (HA) .....	37
3.2	Athletisch stark und dennoch biegsam (HA) .....	40
3.3	Selbstsicher durch Wachstum (HA) .....	42
<b>4.</b>	<b>Antippen, Fährten legen, gewähren und vertrauen</b> .....	<b>46</b>
4.1	Unbewusste Arbeit: Lernen wie im Traum (HA) .....	46
4.2	Verborgene Fähigkeiten aufspüren und nutzen (GA) .....	47
4.3	Ideomotorische Fragefolge – Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems .....	49
4.4	Ideomotorische Fragen: Suggestion und doch nicht Suggestion (GA) .....	50
4.5	Klärung und Entwicklung: Skulptur in Trance (GA) .....	51
4.6	Ruhe: <i>Ort der Stille</i> (M) .....	53
4.7	Entlastung: <i>Wie ein Baum, der die Schneelast abstreift</i> (M/HA) .....	54
4.8	Gute Gefühle aus dem Archiv des Lebens (M/HA) .....	56
4.9	Die Blumenzwiebel (HA) .....	58
4.10	Vertrauen in das Unbewusste: <i>Dein Freund und Helfer</i> (M/FB) .....	59
4.11	Hellsehen? Nein, eher schöner Zufall: <i>Die Nacht vor der Facharztprüfung</i> (FB) .....	61
<b>5.</b>	<b>Altersregression und -progression: Geschützt durch die Lebensgeschichte und mit Schwung in die Zukunft</b> ....	<b>63</b>
5.1	Therapie an Ort und Stelle: <i>Originalschauplatz</i> (GA) .....	63
5.2	Stärkung für die Gegenwart: <i>Brief aus der Zukunft</i> (GA) .....	65
5.3	Die Vergangenheit reparieren: <i>Überschreiben einer alten Szene</i> (GA) .....	66
5.4	Überspielen einer alten Szene: <i>Luciano, beflügelt</i> (FB/HA) .....	68
5.5	Stärkende Kindheitserinnerung: <i>Kastanien für die Schweine</i> (HA/FBn) .....	76

5.6	Integration in tief unbewusste Schichten: <i>Orchester des Lebens</i> (HA/FB) . . . . .	81
5.7	Timeline für Kinder und Jugendliche: <i>Im MagicCar auf der Straße des Lebens</i> (GA) . . . . .	86
5.8	Negative Gedankenketten auflösen und neue Muster weben (GB) . . . . .	90
<b>6.</b>	<b>Arbeit mit Persönlichkeitsteilen . . . . .</b>	<b>93</b>
6.1	Information und Integration: <i>Innenleben, mehr als lebhaft</i> (GA) . . . . .	93
6.2	Dialog mit dem inneren Symptomträger (GA) . . . . .	94
6.3	Klassensprecher! (FB) . . . . .	96
<b>7.</b>	<b>Appetit auf was ganz anderes . . . . .</b>	<b>98</b>
7.1	<i>Wie Münchhausen auf der Kugel</i> (HA) . . . . .	98
7.2	<i>Muscheln, schöne Steine und Seesterne</i> (HA) . . . . .	101
<b>8.</b>	<b>Murmeltierschlaf und tiefe, heilende Trance . . . . .</b>	<b>104</b>
8.1	Wundervoll schlafen mit Siebenschläfers Weisheit (HA) . . . . .	104
8.2	Einschlafmantra für Zeitknappe (HA) . . . . .	107
8.3	Wirkfaktoren tiefer Hypnose: Berührung, Trance des Therapeuten, Imagination (GA) . . . . .	107
8.4	Tiefer innerer Frieden im »Esdaile-Zustand« . . . . .	109
<b>9.</b>	<b>Unabhängig von Qualm und Rauch . . . . .</b>	<b>112</b>
9.1	Rauchen? Nein! <i>Konsequent abstinent</i> (HA/FB) . . . . .	112
9.2	Cannabis? Nein! <i>Sieg über den Drachen</i> (HA/M/FB) . . . . .	115
<b>10.</b>	<b>Körperliches Wohlbefinden, Besserung, vielleicht sogar Heilung . . . . .</b>	<b>119</b>
10.1	Klangschalen – Tiefenhypnose in heilender Schwingung (HA) . . . . .	119
10.2	Was kränkt, was gesundet? <i>Der Weg in die Gesundheit</i> (GA) . . . . .	121
10.3	Körperfarben: <i>Gesunde Farbe in den kranken Bereich</i> (GA) . . . . .	123
10.4	Für Gelenke, Muskeln und Band: <i>Ibuzuki – bunte Schirmchen, heilender Sand</i> (HA) . . . . .	124

10.5	Stärkung der Immunabwehr: <i>Fangschirm der Fee</i> (HA/FB) . . . . .	126
10.6	Heilende Entspannung, Entlastung und neue Perspektiven: <i>Ballonfahrt, leicht und luftig</i> (FB/HA) . . . . .	127
10.7	Innerer Hausputz: Terrasse mit Ausblick für Colon irritabile (individuelle HA) . . . . .	134
10.8	Kontrollgang für gesunde Körperfunktion: <i>Das kleine Spiegel-Ich</i> (HA) . . . . .	138
10.9	Schluckauf-Rap (HA mal anders) . . . . .	141
10.10	Symptomauflösung am Originalschauplatz: <i>Wiener Klassik</i> (FB) . . . . .	142
10.11	Spontanheilung: <i>Ordnung im Karton – Kopfweh weg, Seele unnötig</i> (FB) . . . . .	146
10.12	Gehirngewitter ableiten: <i>Blitzableiter</i> (FB) . . . . .	146
10.13	Befreiende Spontaneität der Therapeutin: » <i>Die alte Drecksau!!</i> « (FB) . . . . .	148
10.14	Weg mit der Erkältung! <i>HaPoHyp statt Vaporub</i> (HA) . . . . .	148
10.15	Das Wespennest – Wo Hypnose wirkt und wo nicht (FB) . . . . .	152
<b>11.</b>	<b>Dem Schmerz begegnen – Narkose plus</b> . . . . .	<b>154</b>
11.1	Schmerzlindeung: <i>Farbspiel</i> (GA/HA) . . . . .	154
11.2	Hypnoseschlummer für den schmerzenden Körper: <i>Die Wiege</i> (HA) . . . . .	155
11.3	Auskristallisierter Schmerz: <i>Schneeflocken</i> (HA/M) . . . . .	159
11.4	Distanz zum Schmerz: <i>Hoch in den Lüften/ Stadt der Schmerzen</i> (HA/M) . . . . .	164
11.5	Anästhesie, verfeinert mit Hypnose: <i>Die Karten werden jeden Tag neu gemischt</i> (FB) . . . . .	167
11.6	Arbeite bei Schmerzpatienten entlastend, arbeite ideomotorisch! (GA) . . . . .	170
<b>12.</b>	<b>Lächelnd beim Zahnarzt</b> . . . . .	<b>172</b>
12.1	<i>Der morsche Zahn</i> (HA/M/FB) . . . . .	172
12.2	Warum denn würgen? (Th/GA) . . . . .	174
<b>13.</b>	<b>Ich-Kontrolle, Ich-Stärkung, Selbstwertaufbau, zugewandte Abgrenzung</b> . . . . .	<b>178</b>
13.1	Aktive Dissoziation zur besseren Ich-Kontrolle (GA) . . . . .	178
13.2	Stärke durch Dankbarkeit (HA) . . . . .	179

13.3	Quelle der Kraft (M/HA) . . . . .	180
13.4	Selbstwertzuwachs, märchenhaft: <i>Elfenreigen</i> (metaphorische HA) . . . . .	182
13.5	Selbstwertaufbau: <i>Der Seevogel</i> – <i>Junge, bin stolz auf dich!</i> (HA, fallbezogen) . . . . .	183
13.6	Freude, Vitalität, Weiblichkeit: <i>Kleine, blaue Schmetterlinge</i> (HA, fallbezogene Trainingseinheit) . . . . .	185
13.7	Abgrenzen lernen: <i>Der Leuchtturmwärter</i> (HA/M) . . . . .	190
13.8	Sicher und klar für die Prüfung: <i>Unterm Regenbogen</i> (HA) . . . . .	192
13.9	Kontrollzwang, gut gegen Flugangst: <i>Pilotenschein</i> (FB) . . . . .	195
13.10	Ressourcensammlung: <i>Das Schatzbuch</i> (GA) . . . . .	198
<b>14.</b>	<b>Kinderwunsch? Da braucht es drei</b> . . . . .	<b>200</b>
14.1	Kinderwunsch? Da braucht es drei – Suggestion in der humangenetischen Beratung (FB) . . . . .	200
14.2	Kinderwunsch erfüllen – kinderleicht (HA) . . . . .	201
<b>15.</b>	<b>Bildschön mit Hyp-Rose</b> . . . . .	<b>205</b>
15.1	Warzen-weg-Hypnose: <i>Die alte Frau unter der weißen Bettdecke</i> (FB) . . . . .	205
15.2	Duft der Rose (HA) . . . . .	206
<b>Teil II: Der Therapeut im Fokus – Hypnotherapie beschwingt</b> . . . . .		<b>209</b>
<b>16.</b>	<b>Spielregeln zur Qualitätssicherung</b> . . . . .	<b>210</b>
16.1	Der kritische Patient: Rollenspiel (GA) . . . . .	210
16.2	Umgang mit dem Sehrbestimmtaufretendenhypnosewollendenselbst- zahler . . . . .	212
16.3	Klarheit schaffen: Info und Therapievertrag . . . . .	213
16.4	Ermutigung: Hypnose kann so einfach sein ... (FB) . . . . .	216
16.5	Hypnose im Freundeskreis? Hier erlaubt: <i>Marathon mit Gänsehaut</i> (FB) . . . . .	218
16.6	Erst Symptom, dann die Ursache (FB) . . . . .	219
16.7	In Hypnose nicht automatisch duzen! <i>Du oder nicht Du?</i> . . . . .	224

16.8	Drei-Minuten-Feedback zur hypnotherapeutischen Intervention . . . . .	225
<b>17.</b>	<b>Hypnose on the Rocks – mit Umsicht Gefahren meistern . .</b>	<b>227</b>
17.1	Gefahren sofort erkennen und bannen (Th) . . . . .	227
17.2	Richtlinien: Ängste, Verunsicherung, Krise nach Trauma und Unglück (Th) . . . . .	229
17.3	Lehren von Selbstschutz: <i>Vom inneren Refugium, Tresor und den Blütenschiffchen</i> . . . . .	230
17.4	Themen endgültig beenden: <i>Seebestattung</i> (FB) . . . . .	232
17.5	Bedingungen für die Therapie stellen: Brief mit therapeutischer Hausaufgabe . . . . .	233
17.6	Haltung und Ruhe bewahren, aber auch den Glauben an sich: <i>Zum Kotzen</i> . . . . .	234
<b>18.</b>	<b>Reflexion mit Struktur und Skulptur . . . . .</b>	<b>237</b>
18.1	Therapeut-Patient-Skulptur, vor und nach der Supervision (GA) . . . . .	237
18.2	Dokumentation für die Supervision . . . . .	237
18.3	Kleine, blaue Schmetterlinge . . . . .	241
18.4	Apropos: <i>Wie fange ich es nun, das Krokodil, ohne es zu verletzen?</i> . . . . .	242
18.5	Rückwirkung der Hypnotherapie auf den Therapeuten: <i>Bumerang</i> . . . . .	242
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>245</b>
	<b>Mitwirkende Kolleginnen und Kollegen . . . . .</b>	<b>247</b>
	<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>253</b>