

Susy Signer-Fischer

Hypnotherapie – effizient und kreativ

Bewährte Rezepte für
die tägliche Praxis

2019

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I: Grundlagen und Grundbegriffe

1 Hypnose und hypnotische Methoden	12
1.1 Anwendung von Hypnose	13
1.2 Wirksamkeit von Hypnose	15
1.3 Hypnotische Methoden	19
1.3.1 Ericksonsche Hypnotherapie	20
1.4 Wichtige Aspekte der Hypnotherapie	21
1.4.1 Trance und Hier-und-jetzt-Zustand	21
2 Suggestionen	23
2.1 Definition	23
2.1.1 Beispiele indirekter Suggestionen	23
3 Dissoziation und Assoziation	28
4 Arbeit mit Symptomen und Problemen	34
4.1 Symptome oder Probleme als Metaphern betrachten	34
4.2 Teilarbeit	36
4.3 Gefahren	36
4.4 Häufige Themen bzw. Symptome	37
4.5 Bedeutung von Symptomen	38
4.5.1 Bedeutung auf verschiedenen Ebenen erkennen	38
4.6 Behandlung des Symptoms	39
4.7 Gleichgewicht zwischen Symptomen und guten Empfindungen, Gefühlen, Interessen	41
4.7.1 Methoden metaphorischer Symptomarbeit am Beispiel der Angst	42
4.8 Magisches Denken und magische Methoden	43
4.8.1 Begriffserklärung	43

Teil II: Interventionen

5	Zum Gebrauch und Aufbau der Interventionen	48
5.1	Induktionen und Vertiefungen	49
6	Ressourcen	53
6.1	Ressourcen wahrnehmen und stärken	53
6.2	Ressourcen nutzen, um sich mit einem Problem zu befassen	65
6.2.1	Energie und Zeit	69
6.2.2	Handhabung von Gleichgewichten	71
6.3	Wohlbefinden, Ruhe, Gefühl von Freiheit	83
6.4	Schlafen und Aufwachen	88
6.5	Arbeit mit Träumen	96
7	Abgrenzung/Schutz	103
7.1	Sich abgrenzen	103
7.2	Gut auf sich selbst schauen	116
7.3	Geben versus Nehmen, Verantwortung	125
8	Wahrnehmung	138
8.1	Wahrnehmung der Umwelt und anderer Personen.	138
8.2	Wahrnehmung der eigenen Person.	144
9	Kontrolle und Einfluss, Selbstwirksamkeit	158
9.1	Kontrolle über sich	159
9.2	Schmerzkontrolle: Psychosomatik und Somatik	176
9.3	Kontrolle über die Situation	179
9.4	Soziales Verhalten	193
10	Sich dem Problem stellen	195
10.1	Überblick gewinnen und Probleme erkennen	196
10.2	Auseinandersetzung mit dem Thema	197
10.3	Die Bedeutung des Symptoms	212
10.4	Umgang mit dem Thema, dem Symptom	214

11 Leistung	232
11.1 Analysieren von Leistungen und Verhalten	232
11.2 Leistung und Verhalten verbessern	240
11.3 Ziele setzen	245
11.4 Widerstände überwinden	251
12 Identität und Selbstbild, Selbstwert, Selbstvertrauen	260
13 Lebenslauf	271
13.1 Lebenslauf allgemein	271
13.2 Entscheidungen fällen	318
13.3 Übergänge	327
13.4 Einfluss auf den Lebenslauf nehmen	331
13.5 Umgang mit schwierigen Lebensumständen und -ereignissen	339
13.6 Arbeit mit einem Trauma	342
Literatur	354
Verzeichnis der Interventionen	367
Verzeichnis der Anwendungen und Symptome	375
Über die Autorin	380