

Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre

Modul I: Grundkurs

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

Zweite, erweiterte Auflage, 2022

Inhalt

Einleitung	11
Modul I: Grundkurs	15
1 Basiswissen	17
1.1 Geschichte der Hypnose	17
1.2 Milton H. Erickson	19
<i>Claudia Weinspach</i>	
1.3 Systemische Therapiemodelle und Hypnotherapie	22
1.4 Das hypnosystemische Therapie- und Beratungsmodell	24
<i>Gunther Schmidt</i>	
1.4.1 Einleitung	24
1.4.2 Zur Historie des hypnosystemischen Konzepts	24
1.4.3 Hypnosystemische Basisannahmen	25
1.4.4 Theorie der Veränderung durch Unterschiedsbildung, Zirkularität	28
1.4.5 Prinzip der Utilisation	29
1.4.6 Erweitertes Tranceverständnis	29
1.4.7 Probleme und Symptome als »Quasi-Tranceprozesse«, multiple Ichs, multiple Systeme ..	30
1.4.8 Probleme und Lösungen als Beziehungen gestaltende »Interventionen« und Ambivalenzen gegenüber der eigenen Lösungskompetenz	30
1.4.9 Verdinglichende Diagnosen, die Kompetenzaktivierung behindern	31
1.4.10 Kommunikation in Systemen als quasihypnotische Kommunikation	31
1.4.11 Umgang mit Vergangenheiten, Gegenwarten und Zukünften	31
1.4.12 Kybernetik zweiter Ordnung	33
1.4.13 Sinn und Aufgabe hypnosystemischer Gesprächsführung und Intervention	35
1.4.14 Typische Schritte hypnosystemischer Arbeit	36
1.4.15 Anwendung in Team- und Organisationsprozessen	38
1.5 Suggestion und Suggestibilität	39
<i>Michael Hübner</i>	
1.6 Indikation und Kontraindikation	41
1.7 Warum Hypnose wirkt – ein Zusammenspiel auf feinstem Niveau	42
1.8 Junkfood – wann Hypnose nicht wirkt	44
1.9 Umsicht beim Einsatz von Hypnose	45
2 Theorie	47
2.1 Die strukturellen Dimensionen der Hypnotherapie: Ein Modell für die Planung, Gestaltung und Reflexion des hypnotherapeutischen Prozesses	47
<i>Matthias Mende</i>	
2.1.1 Die Wirklichkeitsebene: Wahrnehmung, Kommunikation, Handlung, Bedeutung	47
2.1.2 Das Therapieziel: Autonomie, Bindung, Kompetenz, Orientierung	48
2.1.3 Der therapeutische Ansatz: lösungsorientiert, konfliktorientiert, beziehungsorientiert/stützend	48
2.1.4 Die Therapiephase: Stabilisierung, Konfrontation, Integration, Transfer	49
2.1.5 Die Therapiesitzung	50
2.1.6 Die Trancearbeit	51
2.1.7 Ausblick	52
2.2 Therapeutische Trance	53
2.3 Entwicklung und Veränderung durch Hypnose	54

2.4	Rapport und das Prinzip der Kooperation.....	56
2.5	Dialogische versus monologische Trance.....	57
	<i>Wolfgang Oswald</i>	
2.5.1	Einleitung und allgemeine Überlegungen.....	57
2.5.2	Grundlegende Unterscheidungen	57
2.6	Leitlinie für die Hypnoseintervention.....	60
2.7	Der einmalige Therapeut.....	62
2.8	Ressourcen	63
2.9	Hypnoseinduktion und Hypnosetiefe.....	64
2.10	Hypnotherapie: lösungsfokussiert – ressourcenorientiert – selbstwirksam – systemisch.....	65
2.11	Objektivierbare Indikatoren von Hypnose.....	67
2.12	Hypnotherapeutische Diagnose	68
2.13	Ja-Haltung (»yes-set«).....	69
2.14	Inhalte für den Erfahrungsaustausch nach der Hypnose	70
	<i>Michael Hübner</i>	
2.15	Typisches Feedback nach gelungener Hypnotherapie	71
2.16	Arbeit mit Hypnose und Selbstschutz des Therapeuten	72
3	Praktische Grundlagen: Information, Therapiekontrakt, Ziele, Inhalt	73
3.1	Der Erstkontakt ist entscheidend.....	75
3.2	Informationsgespräch bezüglich Hypnose.....	78
3.3	Kleine Sätze, große Wirkung – Seeding in der ersten Sitzung.....	79
3.4	Zielsetzung	81
3.5	Organisation und schematischer Aufbau einer Hypnosesitzung.....	82
3.6	Voraussetzungen einer produktiven Hypnose: Rapport, Zeit, Raum, Vertrauen	83
3.7	Zwanzig Schritte der ersten Hypnotherapiesitzung.....	84
3.8	Anfängliche Ziele	85
3.9	Aufbau von Vertrauen in Hypnose in der ersten Sitzung.....	86
	<i>Anna Schoch</i>	
3.10	Autonomie	88
3.11	Überleitung vom Gespräch zur Hypnose	89
3.12	Der Klient gestaltet seine Hypnose mit	91
3.13	Handlevitation	92
3.14	Schema einer Hypnoseanleitung	97
3.15	Rückmeldungen, Aussagen und Fragen nach der ersten Hypnose.....	99
3.16	Hypnotherapeutische Hausaufgaben.....	100
3.17	Therapieplanung in 21 Schritten für eine längerfristige Behandlung.....	101
3.18	Wie erkläre ich dem Patienten die Wirkweise der Hypnose?.....	102
3.19	Wie erkläre ich dem Patienten das Prinzip der Ressourcen?	104
3.20	Permissiv-provokative Hypnose als Antwort auf zähe Therapieverläufe	106
3.21	Notfall	108
3.22	Suggestive Fragen zu Beginn und Ende der Hypnosesitzung	109
3.23	Verifikation der Trance.....	110
	<i>Sylvio Chiamulera</i>	
3.24	Induktion einer Amnesie.....	111
	<i>Sylvio Chiamulera</i>	
4	Hypnotherapeutisches Visualisieren, mentale Konzentration auf heilende Vorgänge	113
4.1	Technik, Intervalle und Inhalte des therapeutischen Visualisierens	114
4.2	»Obstschale« – ein Visualisationstraining	116
4.3	»Sonnenstrahldusche«.....	118

5	Hypnoseinduktion/Tranceinduktion	121
5.1	Gebräuchliche Induktionsverfahren	121
5.2	Sieben Klassiker, auch für die Selbsthypnose	122
5.3	Induktion mit der Farbtafel	124
5.4	Tranceinduktion über Zählen, Luftballons und eine Vogelfeder	126
5.5	Hypnoseinduktion mit Augenfixation	128
5.6	Hypnoseinduktion über Augenfixation und paradoxe Handlevitation	130
5.7	Ausführliche Einführung in die erste Hypnose durch Augenfixation mit Münze	132
5.8	Konfusionsinduktionen <i>Walter Bongartz</i>	135
5.9	Paradoxe Induktion, Beispieltext »Auf keinen Fall Hypnose!« <i>Friedrich Otto Stählin</i>	136
5.10	Zeigefingerinduktion	137
6	Die Sprache der Hypnose	139
6.1	Formen direkter Suggestion. <i>Walter Bongartz</i>	139
6.2	Redewendungen in der Hypnoseanleitung	140
6.3	Elf Regeln der Hypnosesprache	141
6.4	Die Sprache der Hypnose – ressourcenfokussiert, konstruktiv, lösungsorientiert	142
6.5	Negative Suggestionen – nicht generell schlecht	144
6.6	Pathologische Trance durch gut gemeinte schlechte Suggestionen	145
6.7	Direktiv und altmodisch – Hypnose bei Bettnässen	147
6.8	Direktive, klassische Suggestion	148
6.9	Die moderne Sprache der Hypnose	149
6.10	Hypnose, frei und spontan: »Ich brauche jetzt nichts Bestimmtes zu tun, damit ...«	152
6.11	Indirekte Suggestionsformen <i>Anita Jung</i>	153
7	Tiefe Hypnose	159
7.1	Tiefe Hypnose, wann, wofür und wie?	159
7.2	Induktion tiefer Hypnose durch Berührung und Kurztrance des Therapeuten	160
7.3	Mesmersches Streichen	161
7.4	Tiefe Hypnose durch Klanguntermalung <i>Cordula Leddin</i>	162
7.5	Ausführliche sechstufige Anleitung in tiefe therapeutische Hypnose	165
7.6	»Hypnose-Infusion«	170
7.7	Ruhe im inneren Raum	172
8	Hypnoseanleitungen, von einfach bis differenziert	175
8.1	Form und Inhalt von Hypnoseanleitungen	175
8.2	Atemtrance	176
8.3	Eins ... zwei ... drei ... ab in Hypnose!	178
8.4	»Bodyscan«	179
8.5	»Der sichere Ort« (»safe place«)	181
8.6	»Das innere Lachen« <i>Heidi Caspari-Oberegelsbacher</i>	182
8.7	»Dem Ziel Leben einhauchen«	184
8.8	»Hypnosetropfen«	186
8.9	Offene Hypnoseanleitung für Ruhe und Entspannung	187
8.10	»Hypnoseperlen« – Hypnose spielend lernen	189
8.11	Individuelle Hypnoseanleitung – Klient spielt und gestaltet mit	192
8.12	Aufmunternde Hypnose: »Viele Wege führen zum Ziel ...«	194
8.13	Die erste Hypnose: »Kornkammer«	197

8.14	Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt	200
8.15	Suggestive Hypnose: »Drachenstark« <i>Cordula Leddin</i>	202
8.16	Indirekte Hypnose: »Purzelbaum auf der Almwiese« <i>Anna Schoch</i>	205
8.17	Selbstwirksame Fernhypnose	206
8.18	Permissiv-direktive Zielhypnose: Sicher und klar für die Prüfung	207
8.19	»Paradise is now«: Achtsam im Hier und Jetzt – offen für Neues	210
8.20	Wie ein mit Stolz gefülltes Gefäß	212
8.21	Hypnose an einen Unbekannten – »Die heilende Haut«	216
8.22	Mehr Zeit für sich und mehr Bewegung	222
9	Typische Vorgehensweisen von Milton H. Erickson	225
9.1	Your inner unconscious voice is even smarter than you are..... <i>Brian M. Alman</i>	227
9.2	How to go deeper into mindfulness, meditation, self-hypnosis, visualization, creativity & your self..... <i>Brian M. Alman</i>	231
10	Trainingseinheiten	235
10.1	Übung »Eigene Fantasien zügeln, den anderen klar wahrnehmen«	237
10.2	Respekt und Achtsamkeit im Rapport: Übung »Kamera«	238
10.3	Die Kunst des Rapports – (hypno)therapeutische Beziehungsbildung..... <i>Michael Hübner</i>	239
10.3.1	Präsenz.....	240
10.3.2	Einfühlungsvermögen	241
10.3.3	Resonanz/Rapport	242
10.3.4	»Ja-Haltung«.....	243
10.4	Beobachten und Nutzen der klassischen Hypnosephänomene	245
10.5	Übung »Direktive und nondirektive Formulierung«	246
10.6	Übung »Suggestive Hypnosesprache von direkt bis indirekt«..... <i>Michael Hübner</i>	248
10.7	Beobachten und utilisieren: Pacing – Leading – Seeding.....	249
10.8	Pacing, Leading und Seeding im didaktischen Trancetext »Hochebene«	253
10.9	Strukturierter Ablauf einer Hypnose..... <i>Michael Hübner</i>	260
10.10	Übung »Gestalten einer Wohlfühlhypnose«	263
10.11	Übung »That's right! Sehr gut! Sehr schön! Das ist gut so!«	264
10.12	Umgang mit hohem Erwartungsdruck	265
10.13	Übung »Permissiv-subtile Suggestionen«.....	267
10.14	Übung »Wortspiele, die bewusstes Denken irritieren und kreative Prozesse initiieren«	269
10.15	Didaktische Aufschlüsselung einer Hypnose: Was sage ich wann und weshalb?	270
10.15.1	»Kleine, blaue Schmetterlinge«	270
10.15.2	Aufschlüsselung der hypnotherapeutischen Intention	275
10.16	Erholsame und stärkende Kurztrancen: »Luft holen – abtauchen«	276
10.17	Rollenspiel »Der kritische Patient«	278
10.18	Übung »Du wirst ein guter Hypnotherapeut!«	279
10.19	Rätsel: »Und der Kopf? Allegro!«.....	281
10.20	Schnellinduktion mittels Handkatalepsie..... <i>Sylvio Chiamulera</i>	286
10.21	Doppelinduktion..... <i>Sylvio Chiamulera</i>	287

10.22	»State« (mentaler Zustand) des Hypnotherapeuten.....	288
	<i>Sylvio Chiamulera</i>	
10.23	Acht Prinzipien der konstruktiven Sprache in der Hypnotherapie	290
	<i>Karl-Josef Sittig</i>	
10.24	Hypnosebehandlung bei Schluckauf	293
	<i>Thomas Lange</i>	
11	Selbsthypnose – der aktive Patient	297
11.1	Autohypnose, das A und O	300
11.2	»Konzentriert und fit durch Selbsthypnose«	301
11.3	»Ressourcensituation zum Stärken und Stabilisieren«	302
11.4	Tiefe Selbsthypnose – »21 Schritte in die Tiefe«	303
11.5	»Erholsamer Abstand«	304
11.6	»Geballte Kraft«	305
11.7	»Die heilende Hand«	307
11.8	Selbsthypnose – »Minimal Art«	308
11.9	»Ich brauche jetzt nichts zu verstehen oder zu tun, damit ich ...«	309
11.10	Beispielhafte Hypnose in Ich-Form: »Seepferdchen – beim Zahnarzt entspannt am Strand«	310
11.11	Beispielhafte Hypnose in Ich-Form: »Hypnoselust«	313
11.12	Das mobile Hypnogeäck gewährt Zeit, ist kräftigend, heilsam, klärend	316
11.13	Mutter macht Hypnose für ihr Kind – hypnosystemisches Ritual	317
11.14	Therapeutische Hausaufgabe: »Das Schatzbuch«	318
12	Selbstschutz – der Therapeut im Fokus	319
12.1	Der ultimative Therapeut	320
12.2	Wir werden für gute Arbeit bezahlt, nicht für schwere	321
12.3	Leitfaden zum Selbstschutz für den Therapeuten	323
12.4	Pleiten, Pech und Pannen	324
13	Glatteis? Fallen? Herausforderungen? Hypnose!	325
13.1	Gefahren erkennen	326
13.2	Dem Patienten wird es in der Hypnose ungemütlich: Was tun?	327
13.3	Wie man »stürmischen Patienten« mit Hypnose Struktur und Halt gibt	329
	<i>Wolfgang Oswald</i>	
13.4	Achtung Falle!	
	Mit Hypnose in eine laufende Therapie »mal einspringen«	331
	Zitierte Literatur	335
	Weiterführende Literatur	339
	Anhang: Farbtafel	341
	Über die Autorinnen und Autoren	343
	Über die Herausgeberin	345

Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre

Modul II: Aufbaukurs

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

Zweite, erweiterte Auflage, 2022

Inhalt

Modul II: Aufbaukurs	9
1 Ideomotorik – Einführung in die Kommunikation mit dem Unbewussten	11
1.1 Achtzehn Pluspunkte der ideomotorischen Technik in der Hypnose	12
1.2 Achtzehn Zielsetzungen der ideomotorischen Technik	13
1.3 Ideomotorik ist Suggestion	14
1.4 Ideomotorische Interventionen, einfach bis differenziert	15
1.5 »Lernen wie im Traum« – Intervention mit einfacher Ideomotorik	16
1.6 »Raum schaffen« – Intervention mit einfacher Ideomotorik	18
1.7 »Leichter geht's nicht« – Intervention mit einfacher Ideomotorik	19
1.8 »Sammeln und loslassen« (Konzept) – Intervention mit einfacher Ideomotorik	21
1.9 »Sammeln und loslassen« (ausformulierter Text) – einfache Ideomotorik	22
1.10 »Die Lichtkuppel«	25
1.11 Differenzierte Ideomotorik – Einführen, Bahnen, Installieren der ideomotorischen Signale bzw. Fingerzeichen	28
1.12 Ideomotorische Fragenfolge – Inbetriebnahme des unbewussten Systems	31
1.13 »Ein schönes Kindheitserlebnis« – Altersregression mit differenzierter Ideomotorik	33
1.14 »Mobilisation von Ressourcen« – differenzierte Ideomotorik	34
1.14.1 Der Arbeitsmantel	35
<i>Cordula Liedermann</i>	
1.15 »Zeit und Raum für innere Prozesse« – differenzierte Ideomotorik	37
1.16 »Safe place« – ideomotorisch sicherer, differenzierte Ideomotorik	38
1.17 »Überspielen einer Szene« – die Vergangenheit reparieren, differenzierte Ideomotorik	40
1.18 »Auflösen von Albträumen« – differenzierte Ideomotorik	42
1.19 »Körperfarben« – gesunde Farbe in den kranken Bereich, differenzierte Ideomotorik	46
1.20 »Diagnostischer Fragenkatalog« – differenzierte Ideomotorik	47
1.21 »Traumaarbeit« – Auffinden und Auflösen einer tiefen Problematik, differenzierte Ideomotorik	49
1.22 »Wir sind startklar!«	51
2 Hypnotherapeutische Fantasiereisen – Sinn, Inhalt und Reiseziele	57
2.1 Trancereisen und ihre Spiegelfunktion	58
2.2 »Das Wunder von Capri – seine Träume leben«	62
2.3 »Der magische Schwamm« – didaktisch ausgearbeitete Tranceanleitung	66
2.4 »Reise ins Zentrum der Muschel« – Stabilisierung	71
2.5 »Die Panamericana: Traumstraße des Lebens« – den eigenen Weg gehen	74
2.6 »Eine kleine Körperreise« – Achtsamkeit	76
2.7 »Im Basar« – Auffinden eigener Kräfte und Fähigkeiten	78
2.8 Trancereisen auf Englisch – »The promise of summer«	82
2.8.1 »Sunbeam-shower« – Energy, support, stability	83
2.8.2 »Sea of Light« – Healing light and pledge/promise to the body	85
2.8.3 »The magic sponge« – Deep hypnosis, clarity, spiritual freedom, and healthy body functions	88
2.8.4 »Constellation« – Free breathing, more bodily strength, and spiritual support	91

3	Metaphern, Fabeln, Gleichnisse, Allegorien und Wortspiele	95
3.1	Die Macht der Metaphern: Ihr kompetenter Einsatz in der hypnotherapeutischen Kommunikation <i>Charlotte Wirl</i>	95
3.1.1	Klassische Geschichten, Märchen	95
3.1.2	Konstruktion von neuen, individuellen Geschichten und Metaphern	97
3.1.3	Mehr-Ebenen-Kommunikation	99
3.1.4	Basismetapher	99
3.2	»Die Geschichte vom Bäumchen«	106
3.3	»Das Gleichnis vom Leuchtturmwärter« – Sich abgrenzen lernen <i>Ulrike Patalla</i>	110
3.4	»Die Fabel vom magenverstimzten Bären«	112
3.5	»Das Haus im Wüstensand« – Ich-Entwicklung und Ich-Stärkung <i>Irina Schlicht</i>	114
3.6	»Die Blumenzwiebel« – eine Fortsetzungshypnose <i>Regina Birlinger</i>	117
4	Altersregression, Altersprogression	119
4.1	»Die Nacht mit dem Wunder«	119
4.2	»Brief aus der Zukunft« – Stärkung für die Gegenwart	122
4.3	»Eine Vision entwerfen«	124
4.4	Um Träume zu realisieren ... braucht man drei Instanzen: den Träumer, den Realisten, den guten Kritiker	125
4.5	»Galerie der Erfolge«	126
4.6	Therapie an Ort und Stelle: »Originalschauplatz«	127
4.7	Gezielte und spontane, ungewollte Altersregression	128
4.8	»Purple Rose of Cairo«	129
4.9	»Reise durch die Lebensgeschichte«	131
4.10	»Kindheitsressource« – beispielhafte dialogische Trance	132
5	Techniken mit dialogischer Trance	137
5.1	»Die drei Zauberworte«	137
5.2	»Der innere Freund und das magische Tier« – die hilfreiche innere Instanz	138
5.3	Neuordnung	139
5.4	Skulptur in Trance	140
5.5	Stellvertreter – Externalisierung und Lösung eines Problems	142
5.6	Selbstkontrolle <i>Irmtraud Teschner</i>	143
6	Hypnotherapeutische Intervention mit Ich-Instanzen (Ego-States)	147
6.1	Entdeckung und therapeutische Nutzung von Ego-States	148
6.2	Mit Ich-Instanzen kommunizieren – Dialog mit dem inneren Symptomträger	149
6.3	Integration des Ich – »part's party« in Trance	151
6.4	Aussteigen aus der Symptomtrance	152
6.4.1	Das Bild der Symptomtrance	152
6.4.2	Therapeutisches Ziel und Wirkweise der Technik »Aussteigen aus der Symptomtrance«	153
6.4.3	Didaktische Ausarbeitung der Technik in 20 Interventionsschritten	154
7	Träume und ihre Bedeutung für die Hypnose	157
7.1	Hypnotisches Träumen und Tagträumen	159

8	Arbeit auf tiefer, unbewusster Ebene	161
8.1	»Gehirnwäsche und Gehirnmassage«	161
8.2	Ambivalenzen bearbeiten, neue Situationen erkunden, gute Entscheidungen treffen	163
8.3	Hypnotherapeutische Arbeit auf tiefen, unbewussten Ebenen: Arbeit mit dem »Trance-Train®« <i>Friedrich Otto Stählin</i>	164
8.4	Altes verabschieden	172
8.5	Automatisches Schreiben – »Seismograf der Seele«	174
9	Minimalintervention	177
9.1	»Mu-ster-un-ter-bre-chung«	177
9.2	»Unmerkliche Verbesserung«	178
9.3	Unbewusste Arbeit durch stimmige Selbstsuggestion	179
10	Ressourcenarbeit	181
10.1	Einführung <i>Walter Bongartz</i>	181
10.2	Ressourcen bei dysfunktionalen Kognitionen <i>Walter Bongartz</i>	182
10.3	Ressourcentransfer (Verhaltensebene) <i>Walter Bongartz</i>	183
10.4	Problemerleben als »Anker« – »Das Auftreten des Problems ist der Auslöser für seine Bewältigung« <i>Walter Bongartz</i>	184
10.5	Unbewusste Kompetenzen und Ressourcen auffinden und nutzen	185
11	Hypnotherapie in Gruppen – Vorteile, Ziele und Inhalte	187
11.1	»Die weiße Taube« – Selbstwert und Lebenslust	189
11.2	»Das japanische Teehaus« – Ort der Heilung <i>Carmen Birner</i>	192
11.3	»Der weise Pinguin« – Selbstakzeptanz <i>Sabine Cremer</i>	195
11.4	»Flaschenpost – die geheimnisvolle Botschaft«	198
11.5	»Raum schaffen« – Entfaltung als Gruppenanleitung	200
11.6	»Zitronenlimonade« – Stärken anerkennen, schlechte Gewohnheiten aufgeben	203
11.7	»In Form« – innerer Halt und geistige Erholung	205
11.8	»Der Schmetterling« – Ich-Stärkung <i>Carmen Birner</i>	207
11.9	»Der purpurne Mantel« – Selbstheilungskräfte <i>Carmen Birner</i>	209
11.10	»Fruchtstärke« – Kalorienfreie Stärkung für den Selbstwert	211
11.11	Friedlich, entspannt und im Einklang ... das Ziel vor Augen	213
12	Hypnotherapie mit allen Sinnen und in Bewegung – hypnosystemische, multisensorische Strategien für kraftvolle, ganzheitliche Lösungen – Hypnotherapie im Alltag <i>Gunther Schmidt</i>	217
12.1	Grundannahmen des Sinns für multisensorische Interventionsformen in der Hypnotherapie	218
12.2	Kommunikationsbrücken zwischen Bewusstem und Unwillkürlichem – Nutzung aller Sinne und des ganzen Körpers	219
12.3	Willentlich angestoßene Ideomotorik als chancenreiches Interventionspotenzial	221
12.4	»Creeping devils«: Eine ziemlich ganzheitlich wirksame Erfahrung mit Milton Erickson	222
12.5	Wie man geht, so geht es einem	224

12.6	Aufbau einer achtsamen Meta-Beobachter- und Steuerposition mit Erleben von Sicherheit und Handlungsfähigkeit.....	225
12.7	Utilisation von Multiplizität und »Seiten« als hilfreiche Dissoziationstechnik und Probleme als »Botschafter von Bedürfnissen«.....	227
12.8	»Problemlösungsgymnastik« oder »Problemlösungs-Tai-Chi«.....	228
12.9	Balancierende Hände.....	229
12.10	»Probleme« und »Lösungen« als Beziehungen gestaltende »Interventionen«, »Probleme« als Loyalitätsleistungen und »Ambivalenzcoaching«.....	230
12.11	Auditive Interventionshilfen.....	232
12.11.1	»Problemsätze« singen lassen.....	232
12.11.2	»Problemsound« und »Lösungssound«.....	232
12.11.3	Aufnahmen von Selbstabwertungen externalisieren.....	232
12.12	Nutzen weiterer Sinneskanäle.....	233
12.13	Metaphern – ein Königsweg für vielseitig wirkende sinnliche Interventionen.....	234
12.14	»Problemauslöser« als »Lösungswecker« nutzbar machen durch imaginatives »Garnieren«.....	235
13	Reflexion und Supervision.....	237
13.1	Sinn, Ziel und Methode erfolgreicher Supervision – »Fit for supervision«.....	237
13.1.1	Zielsetzung und Inhalte der Supervision mit vier Fragebögen zur Vorbereitung.....	237
13.2	Fitnessstraining für Selbstreflexion und Gruppensupervision.....	239
13.3	Dokumentationsschema für die Supervision.....	246
13.4	Beispiel einer Bescheinigung der Fallvorstellung.....	249
14	Guideline für die Planung und Gestaltung von Hypnoseseminaren.....	251
14.1	Organisatorische Vorbereitung: Mach dein Seminar attraktiv!.....	251
14.2	Inhaltliche Vorbereitung: Stelle dir immer wieder folgende Fragen, um einen hohen Lerneffekt zu erzielen!.....	252
14.3	Im Seminar: Sei präsent, flexibel, spiele, behalte die Dramaturgie im Griff!.....	253
14.4	Folgeseminar: Verdeutliche den schon erzielten Lernerfolg!.....	254
14.5	Verkörpere, was du lehrst! Verbreite Freude an der Technik der Hypnose!.....	255
	Zitierte Literatur.....	256
	Weiterführende Literatur.....	259
	Über die Autorinnen und Autoren.....	261
	Über die Herausgeberin.....	263

Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre

Modul III: Praxis

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

Zweite, erweiterte Auflage, 2022

Inhalt

Modul III: Praxis	13
1 Allergien	15
1.1 Einführung	15
Reza Schirmohammadi	
1.2 Heuschnupfen – »Der Sommer wird schön!«	17
2 Angst	19
2.1 Hypnose und Hypnotherapie bei Angststörungen	22
Michael Hübner	
2.1.1 Generelle Aspekte	22
2.1.2 Copingorientierte Strategien und Techniken zur Dissoziation und Gegenkonditionierung	22
2.1.3 Ursachen- und lösungsorientierte Strategien zur Verarbeitung und Änderung der Verursachung der Angststörung	23
2.1.4 »Im Mehr des Selbst«	25
2.2 »Der Atemkrug«	26
2.3 »Das Kastell«	27
2.4 »Die Stärkeinfusion«	31
2.5 »Die Schutzhülle«	32
2.6 Soziale Angst – »Frozen enemy«	35
2.7 Flugangst – Flugreise in Trance	36
Tobias Conrad	
2.8 Flugangst – Utilisation von Kontrollzwang	40
Harry Leon Grossmann	
2.9 Flugangst adieu – typisches Feedback	42
2.10 Höhenangst	43
Claudia Möhring	
2.10.1 Krankheitsbild und Prävalenz	43
2.10.2 Beispiele für Entstehungsmöglichkeiten	43
2.10.3 Hypnotherapeutische Behandlung	43
2.10.4 Trancereise »Auf zu erhabenen Höhen!«	45
2.11 Klaustrophobie im MRT	48
Irina Schlicht	
2.12 Schulangst	50
2.13 Ängste und Panikattacken: »Gehirnwäsche – Gehirnmassage«	53
2.14 Im Zauberwald bei Nacht – Licht ins Dunkel bringen	56
3 Autoimmunerkrankungen	61
Einführung	61
Elisabeth Gödde	
3.1 »Toskana« – Fantasiereise in die Landschaft des Körpers	62
3.2 »Erkundungsgang im Innenleben« – Kurzform für Geübte	65
3.3 »Das Reh des Unbewussten« – Romantische Heiltrance	67
3.4 »Projekt Gesundheit«	70
3.5 Weiterführende Literatur	72
4 Burn-out	73
4.1 Zielsetzungen, Prinzipien und Therapieplan	74
4.2 Bindungsgeleitete Hypnotherapie bei stressbedingten Erkrankungen	76
Andrea Beetz	

4.3	»Die goldfarbene Wolke«.....	79
4.4	»Der Diamant der Stärke«	81
4.5	»Der Lindenbaum«	84
4.6	Beispielhafte, didaktisch aufgeschlüsselte Hypnoseanleitung bei Burn-out.....	88
4.7	»Kompetente Stressabwehr«	93
4.8	»Ruhe im inneren Raum«.....	95
4.9	Weiterführende Literatur.....	97
5	Colon irritabile.....	99
5.1	Selbstwirksamkeits-Kurztrance für den Darm	101
5.2	»Süßes Nichtstun im Park der Heilung – Wellness für den aufgeregten Darm«.....	103
5.3	»Wie im Märchen« – Wohlbefinden in Bauch und Seele.....	106
5.4	»Die Hypnosewunderpille«	109
5.5	»Das rote Telefon stilllegen«	113
5.6	»Auf dem Sonnenbühl – Bauch im Wohlgefühl«.....	117
5.7	»Einfach mal chillen ...«	120
6	Depression.....	123
6.1	»Austausch innerer depressiver in ressourcenvolle Dialoge«.....	126
6.2	»Sonnenblume«.....	130
6.3	»Ein herrlich grauer Novembertag«.....	133
6.4	»Go with the flow«.....	137
6.5	»Wie eine Möwe im Aufwind«.....	140
6.6	Rückfallbehandlung mit 5-Punkte-Programm und »Frosch-Metapher«.....	143
6.7	»Der ungebetene Gast« – Der Depression die Tür weisen.....	147
7	Dermatologie.....	151
7.1	Haut – Hypnose – Heilung.....	153
	Einführung.....	153
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
7.2	»Nofretete« – Einführung in Hypnose und erste Heilsuggestionen	154
7.3	»Träum dich schön!« – Hypnoseschlaf für die kranke Haut.....	157
7.4	»Spaziergang in warmen Herbstfarben« – Guter Umgang mit der Haut.....	161
7.5	»Die Energiehaut – Geschützt, stark, widerstandsfähig«	164
7.6	Hypnose bei Neurodermitis – ein Therapiebericht	166
8	Kardiologie – Hypnose mit Herz.....	179
	<i>Rainer Arendt</i>	
8.1	»Das kleine Spiegel-Ich patrouilliert durch Herz und Blutgefäße«	183
9	Klimakterium	187
9.1	»Entspannende Ruhe ... klare Kühle ... ruhiger Herzschlag ... sichere Gefühle«.....	188
9.2	»Aphrodite« – Kühles Bad für heiße Wallung.....	191
9.3	»Eisblumen« – Erlernen selbstwirksamer hypnotischer Abkühlung.....	194
9.4	»Die schöne Kriegerin« – Ausgeglichen und standsicher.....	197
9.5	»Eiswürfel & Wassermelone« – Erfrischung für heiße Zeiten.....	200
9.6	»Der innere Diamant« – Kontakt zur inneren Kraft	203
9.7	Balu – kühler Kopf und warme Füße.....	206
	<i>Eberhard Hansen</i>	
10	Krise	209
10.1	Behandlungsplan, Techniken, Selbsthypnose.....	211
10.2	Die erste Krisensitzung – Fallbeispiel mit didaktischer Erläuterung	212

11 Neurologische Erkrankungen	215
11.1 Praktische Anwendung und Fallbeispiele	217
11.2 Hypnose bei Epilepsie <i>Irmtraud Teschner</i>	219
11.2.1 Selbstkontrolle durch die »geballte Faust« nach C. Stein (1963)	221
11.3 »Spaziergang in einer Postkartenlandschaft« <i>Irmtraud Teschner</i>	224
11.4 »Blitzableiter für Gehirngewitter« <i>Rainer Arendt</i>	227
11.5 »Der hüpfende Ball«	228
11.6 Hypnotherapie in der motorischen Schlaganfall-Rehabilitation <i>Michael Teut</i>	231
12 Notfall, Unfall, Notarzteininsatz	239
12.1 Hypnosystemische Kommunikation bei Notfällen <i>Klaus Hönig</i>	240
12.1.1 Beispiel einer Hypnoseintervention bei panikartigem Schockzustand	242
12.2 Notarzt-, Rettungseinsatz – Achtlose Sprache versus bedachte Wortwahl <i>Stephan Mulzer</i>	245
13 Onkologie und Psychoonkologie	247
13.1 Perspektiven, Konzepte und ein Fallbeispiel hypnotherapeutischer Begleitung von Patienten mit einer Krebserkrankung <i>Hansjörg Ebell</i>	247
13.2 Hypnoseanleitungen bei Tumorerkrankung	254
13.3 »Ich lebe mich gesund!«	256
13.4 »Vollmond am Strand ...«	258
13.5 »Kraftort Portovenere«	261
13.6 »Ich bin es wert!«	264
13.7 »Besuch im Eispalast«	266
13.8 »Mit unbeirrbarem Glauben«	269
13.9 »Der Ressourcentank«	271
13.10 »Im Teich der Erholung« – Energie tanken	275
13.11 »Die ozeanische Trance« – Tiefe therapeutische Hypnose	278
13.12 »Nach der Gesundung beginnt das neue Leben«	280
13.13 Suggestionen für die Selbsthypnose onkologischer Patienten	282
14 Orthopädie	283
Einführung: Hypnose in der orthopädischen Rehabilitation <i>Elisabeth Eißner</i>	283
14.1 Hypnose für die unteren Extremitäten: »Im Lieblingswald« <i>Elisabeth Eißner</i>	285
14.2 Hypnose für das schmerzhafte Gelenk: »Schmerzfarbe – Wohlfühlfarbe« <i>Elisabeth Eißner</i>	288
14.3 Thermalbad für die Wirbelsäule	290
14.4 »Sonnenwarmes Moorbad für Rücken und Gelenke«	293
14.5 Selbsthypnose für den Rücken – Schmerzfreiheit, Beweglichkeit, Statik und Kraft	296
15 Psychose	299
<i>Wolfgang Oswald</i>	
15.1 Psychose behandeln mit Hypnose?	299
15.1.1 Selbsterfahrung ist Grundvoraussetzung!	299
15.1.2 Man nehme im Weiteren: Theorie!	300
15.1.3 Differenzierte Behandlungstechnik – Hypnose ist nicht gleich Hypnose!	300
15.1.4 Zitierte Literatur	303

16 Psychosomatik	305
16.1 Therapieplan und ideomotorische Diagnostik	306
16.2 Sprache, Suggestion, Fantasiereisen und tiefe Hypnose	308
16.3 »1 ... 2 ... 3 ... ab in Hypnose«	310
16.4 »Healthy place« – »Der gesunde Ort«	311
16.5 »Inspektionsgang durch den Körper«	312
16.6 »Die heilende Hand«	314
16.7 »Im Rhythmus der Schaukel«	316
16.8 »Die heilende Hypnose-Infusion«	318
16.9 »Was kränkt, was gesundet?«	320
16.10 Einfache Trance zum Erleben von Selbstwirksamkeit	322
16.11 »Körperfarben: Gesunde Farbe in den kranken Bereich«	324
16.12 »Fein ... rosa ... feucht ... lebendig«	325
16.13 »Schwimmen ins Abendrot« – Blutdruckstabilisierung	327
16.14 Ideomotorische Warzenbehandlung	331
16.15 Selbsthypnose	332
16.16 »Der magische Schwamm« – Didaktisch ausgearbeitete metaphorische Reise	333
16.17 »Ich gehe meinen Weg«	338
16.18 »Lichtersee«	340
16.19 In der Rachenhöhle	343
16.20 »Golden Beach« – Freie Atmung, gute Stimmung; Erleichterung für die Atemwege	348
16.21 Imaginäre Körperreisen	354
Sabine Fruth	
16.22 Weiterführende Literatur	366
17 Raucherentwöhnung	367
17.1 Direktive Raucherentwöhnung in einmaliger Sitzung	368
Gabriele Griesner	
17.2 Unabhängig und (rauch)frei!	372
17.3 Weiterführende Literatur	375
18 Schlaf	377
Einführung	377
Konstanze Wortmann	
18.1 »Daumenkissen« – Schlafanbahnung	378
Konstanze Wortmann	
18.2 »Himmlisch schlafen – Eine kleine Nachthypnose«	380
18.3 »Die Schlafdusche – Der tropische Wasserfall«	382
18.4 »Ich hab die ganze Nacht ... kein Auge aufgemacht«	385
18.5 »Schlafen wie ein Murmeltier«	387
Cordula Leddin	
18.6 »Die Kornähre« – Vestibuläre Stimulation und ideomotorische Aktivierung des Schlafgedächtnisses	391
18.7 »Blütenschiffchen«	395
18.8 »Der Schlafkokon« – Tief schlafen in vollkommener Geborgenheit	396
18.9 »Wer seiner Kraft vertraut, braucht nicht verbissen zu sein« – Schlafen ohne Knirschen	400
18.10 Weiterführende Literatur	403
19 Schmerz	405
19.1 Somatisch oder psychisch? Descartes oder Freud?	407
Martina Wittels	
19.2 Arbeit mit Schmerzpatienten: indirekt entlastend!	409
19.3 »Den Körper schweben lassen«	410
19.4 »Kühles Bad gegen heißen Schmerz«	412
19.5 »Der Alpenbrunnen für hypnotische Analgesie«	414

19.6	»Der Magnet« – Bei schneidenden, stechenden Schmerzen	417
19.7	»Farbenspiel« – Visualisation bei chronischem Schmerz..... <i>Martina Wittels</i>	418
19.8	»Körpergarten« – Visualisation bei chronischem Schmerz	420
	<i>Martina Wittels</i>	
19.9	Handschuhanästhesie mit Nadeltest – Anästhesie und Blutstillung	422
19.10	Anästhesieinduktion beim Kind.....	425
19.11	Progressive Anästhesie – Empfindungslos gegenüber Schmerz.....	426
19.12	Perioperative Unterstützung mit Hypnose.....	428
19.13	Erhöhte Suggestibilität und mögliche intraoperative Hörfunktion	430
19.14	Hypnose für gute Anästhesie nach schlechten Erfahrungen – Ein typisches Fallbeispiel	431
	<i>Elisabeth Lamm</i>	
19.14.1	Gespräch vor der Narkose (Aufklärung)	431
19.14.2	Am Operationstag	431
19.15	Neue Perspektive auf den Schmerz – »Der Scheinriese«	434
	<i>Franz Hötschl</i>	
19.16	Hypnoseintervention in neun Schritten bei Schmerzanfall	437
19.16	Weiterführende Literatur.....	438
20	Sexualität	439
	Einführung	440
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
20.1	»Hypnoseperlen« – Hypnose spielend lernen und schon beginnen zu genießen (für »sie« und »ihn«)	441
20.2	»Erdbeeren, sinnlich und süß – Wenn der Frühling kommt« (für »sie«)	444
20.3	»Maiglöckchen« – Sexuelle Gefühle stimulieren (Selbsthypnose für »sie«)	448
20.4	»Im Zentrum der Lust« – Lust entdecken wie im Traum (für »sie«).....	451
20.5	»Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel« – Sich freisprechen, freitanzen, »freilieben« (für »sie« und »ihn«).....	455
20.6	»Die venezianische Maske« – Lust und Libido anfeuern (für »sie«)	457
20.7	»Träumen am Kamin« – Lust und Libido anfeuern (Selbsthypnose für »sie«)	461
20.8	»Dahingleitend ...« – Sinnlichkeit und männliche Potenz (für »ihn«).....	465
20.9	»Ganz Mann« – Sinnlichkeit und Potenz (Selbsthypnose für »ihn«)	468
20.10	Weiterführende Literatur.....	471
21	Stressbewältigung, Lernen, Prüfung, Performance, Turnier	473
21.1	»Helenas Reise durch den Kopf«	475
21.2	Fit für die Prüfung.....	480
21.3	»Wie eine 1« – Eine Prüfung gut schaffen	483
21.4	»Vertieft wie ein Kind«– Gute Performance auf der Bühne	485
21.5	Hypnose für gute Performance des Musikers.....	490
21.6	Didaktische Textbausteine mit guten Suggestionen für Musiker	491
21.7	»Du bist ein ausgezeichnete ...!«	493
21.8	»Überspielen einer Szene« – Beispielhafter Fallbericht	494
21.9	Golferhypnose: »Kontrolliert, präzise ... und trotzdem entspannt«.....	501
21.10	»Champion of Hongkong« – Beste Performance beim Wettkampf.....	507
21.11	Weiterführende Literatur.....	512
22	Trauma	513
22.1	Aktive Dissoziation zur Erhöhung der Ich-Kontrolle.....	515
22.2	Umgang mit spontaner und ungewollter Altersregression	516
22.3	»Interpersonelle Trance«, Sammeln von Information für die Intervention	517

22.4	Intervention auf ideosensorischer Ebene	518
22.5	»Affektbrücke« – Auffinden von Ressourcen und Heilen am Ursprungsort	519
22.6	»Durchfluten der Traumasymptome mit Ressourcen«	521
22.7	Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas	522
22.8	Missbrauchserfahrungen in Kindheit und Jugend	525
22.9	Selbsthypnose: Klärung, Entlastung, Beruhigung, Stärkung, Entfaltung	527
22.10	Fallbeispiel: Ablauf einer Hypnotherapie bei PTBS	528
22.11	Trauma und Traumafolgestörung	530
	<i>Gisela Perren-Klingler</i>	
22.12	Weiterführende Literatur	537
23	Übergewicht	539
	Einführung: »Wunschgewicht« – Traum oder eher Trauma?	539
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
23.1	Theoretische Grundgedanken	540
23.2	Fragebogen für den Weg zum Wohlfühlgewicht mit Hypnose	543
23.3	»Kleines Ritual, große Wirkung« – Suggestionen für Selbsthypnose	546
23.4	»Spickzettel für dein Ziel«	547
23.5	»Mein Körper von morgen«	548
23.6	»Mein wunderbares kleines Kino«	551
23.7	»Auf dem Gemüsemarkt« – Augen auf für Gesundes, Augen zu beim Genuss!	554
23.8	»Das innere Freudenfeuer« – Innere Klärung lässt Pfunde schmelzen	557
23.9	»Junkfood? Nein danke!« (Für das [innere] Kind)	560
23.10	»Die Glückspraline« – Süßes nur mit voller Lust	564
23.11	»Muscheln, schöne Steine und Seesterne (für große und kleine Kinder)«	566
23.12	»Zähmung des süßen Monsters«	569
23.13	»... und eine Portion genügt!« – Maßvoll essen. Warum nicht?	571
24	Wunschkind und Wunschgeburt	575
24.1	Kinderwunschhypnose	576
	<i>Cordula Leddin</i>	
24.2	Hypnotherapie in der Reproduktionsmedizin	579
	<i>Karlheinz Brandt</i>	
24.3	Hypnose für die Geburt	583
24.4	Frauenpower	586
	<i>Agnes Kaiser Rekkas, unter Mitwirkung von Petra Johanna Beloch</i>	
24.5	Glückliche Schwangerschaft, leichte Geburt, stabile Seelenlage	589
	<i>Agnes Kaiser Rekkas, unter Mitwirkung von Petra Johanna Beloch</i>	
24.6	Weiterführende Literatur	598
25	Zwangsstörungen	599
	<i>Norbert Loth</i>	
25.1	Dissoziationstechnik für tiefe, sicherheitsgebende und heilende Hypnose	601
26	Hypnotische Kommunikation im Klinikkontext	603
	<i>Ernil Hansen</i>	
26.1	Patienten befinden sich oft in einem spontanen Trancezustand	604
26.2	Der Medizinbetrieb steckt voller Negativsuggestionen	605
26.3	Die Chance für Positivsuggestionen	607
26.4	Adaptation von Methoden der Hypnotherapie	608
26.5	Beispiele für Positivsuggestionen bei der Narkoseeinleitung	610
26.6	Wirksamkeit von Suggestionen	611
26.7	Ein besonderes Fallbeispiel: Wach bei der Hirnoperation	612
26.8	Implikationen für die Medizin	613
26.9	Unterschiede zur Hypnotherapie	614

26.10	Fazit für die Praxis.....	615
26.11	Hypnotische Kommunikation mit Bewusstlosen	616
	<i>Ernil Hansen</i>	
26.12	Auditive Wahrnehmung von Patienten in Allgemeinanästhesie	624
	<i>Agnes Kaiser Rekkas</i>	
26.13	Zitierte und weiterführende Literatur.....	629
27	Hypnose im Praxisalltag.....	631
	<i>Harry Leon Grossmann</i>	
27.1	Die »20-Minuten-Hypnose«	632
27.2	Weiterführende Literatur.....	637
28	Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen	639
28.1	Einführung.....	639
	<i>Mechthild Bodmann-Bambach</i>	
28.2	Theoretische Einordnung und Praxisrelevanz.....	640
	<i>Mechthild Bodmann-Bambach</i>	
28.2.1	Spezifika der Kinderhypnotherapie.....	640
28.2.2	Möglichkeiten der Hypnoseinduktion bei Kindern	643
28.2.3	Methodenkiste für den Interventionsteil.....	644
28.2.4	Verschiedene kinderhypnotherapeutische Settings	645
28.2.5	Zwei Beispieltrancen.....	645
28.2.6	Bis der Schatz geborgen ist oder wie das Potenzial den therapeutischen Impuls bestimmt	650
28.2.7	Zitierte Literatur	656
28.3	Tranceanleitungen für Kinder und Jugendliche.....	657
28.3.1	»Eine Seefahrt, die ist lustig ...« – Ein hypnotherapeutisches Abenteuer für Kinder.....	657
28.3.2	»Seefahrt«-Fantasiereise – Individuelle Variation am Beispiel einer Jugendlichen	661
28.3.3	Hypnose gegen Übelkeit und Erbrechen bei Autofahrten	669
	<i>Andreas Neundörfer</i>	
28.4	Hypnotherapie mit älteren Kindern und Jugendlichen	673
28.4.1	Hypnose – Nur wenn du willst.....	675
28.4.2	»Kraftfäuste – Stark und mutig«	676
28.4.3	»Energiehaut – Sicher und wehrhaft«	677
28.4.4	»Sternenhimmel – Begleitet und beschützt«.....	679
28.4.5	»Sieg über den Drachen« – Klarer Kopf und Lebensmut	681
	<i>Renate Lechner</i>	
28.6	Weiterführende Literatur.....	685
29	Hypnose in der Zahnmedizin	687
	<i>Peter Dünninger</i>	
29.1	Indikationen für Hypnose in der Zahnmedizin.....	688
29.2	Konsequenzen des Hypnoseeinsatzes für den Zahnarzt und seine Praxis	689
29.3	Induktionstechniken	691
29.3.1	Direkte Induktionstechniken.....	691
29.3.2	Indirekte Induktionstechniken.....	692
29.4	Suggestive Techniken in der Zahnheilkunde	693
29.5	Hypnotische Desensibilisierung.....	695
29.5.1	»Change history«.....	697
29.5.2	Reframing, modifiziert nach Grinder und Bandler (1984)	698
29.5.3	Modifiziertes Reframing nach Borckmann	699
29.5.4	Modifiziertes Reframing (King, Novik a. Citrenbaum 1983).....	700
29.5.5	Suggestive Schmerzbeeinflussung	701
29.5.6	Techniken zur Schmerzkontrolle	702
29.6	Therapeutische Metaphern.....	705

29.6.1	Metaphern zur impliziten Förderung von Lerneffekten	706
29.6.2	Metapher zur impliziten Förderung von Lerneffekten und der Muskelkontrolle	708
29.6.3	Metaphern zur impliziten Förderung der inneren Ruhe und Loslösung von vordergründigen Problemen	709
29.6.4	Metapher zur unbewussten Kontrolle bei Patienten mit Bruxismus.....	711
29.7	Patienten mit besonderen Bedürfnissen	713
29.7.1	Patienten mit gesteigerter Angst.....	713
29.7.2	Patienten mit verstärktem Würgereiz.....	716
29.7.3	Patienten mit Bruxismus	717
29.7.4	Kinder, oft eine Herausforderung.....	718
29.8	Zitierte und weiterführende Literatur.....	721
30	Hypnocoaching	723
30.1	Einführung..... <i>Cordula Leddin</i>	723
30.2	»Moment of success«	725
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.3	Morgenhypnose: »Funkelnagelneues Leben«.....	726
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.4	»Löwenmut und Löwenherz«.....	727
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.5	»Athletisch stark und dennoch biegsam«.....	730
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.6	»Selbstsicher durch innere Größe«.....	732
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.7	»Der Ort des inneren Lachens«.....	735
	<i>Heidi Caspari-Oberegelsbacher</i>	
30.8	»Ressourcenstuhl«	737
	<i>Michael Wiklund</i>	
30.9	Entscheidung.....	738
	<i>Michael Wiklund</i>	
31	Hypnose im Sport.....	739
	<i>Anke Precht</i>	
31.1	Gebiete und Besonderheiten der Anwendung unter Berücksichtigung von Selbsthypnose und Leistungssport	739
31.2	»Regler für Spannungsanpassung«	741
31.3	Das Training wirken lassen und entspannen – Gruppenhypnose	743
31.4	Kraftvoll und sicher klettern – Atemzug um Atemzug, Zug um Zug.....	745
	<i>Maria Rime</i>	
31.5	Weiterführende Literatur.....	749
32	Hypnose und Gedächtnis	751
32.1	Einführung.....	751
	<i>Andrea Beetz</i>	
32.2	Gedächtnisleistung unter Hypnose – »Das wiedergefundene Auto«	752
	<i>Anna Schoch</i>	
32.3	Forensische Hypnose – Grenzen und Chancen im Rahmen polizeilicher Ermittlungen	753
	<i>Andrea Beetz</i>	
32.4	Erinnern in Hypnose verläuft nicht linear	756
	Über die Autorinnen und Autoren	759
	Über die Herausgeberin	763