

Agnes Kaiser Rekkas

Im Atelier der Hypnose

Entwurf, Technik,
Therapieverlauf

Vierte 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 (Alfter bei Bonn)
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. Roswitha Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedeberth 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 Rotthaus (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)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Bild: Adrian van der Spelt: Blumenstillleben mit Vorhang

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte Auflage, 2016

ISBN 978-3-89670-498-6

© 2005, 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

Einleitung	8
Hypnose ist leicht	8
1. Hypnose ist süß – mit guten Nebenwirkungen	10
1.1 Zielsetzung	10
1.2 Der Stoff, aus dem die Hypnose ist – Entwurf der hypnotherapeutischen Intervention	14
1.3 Die Ressourcen immer im Blick – »Gelbes Hemd und blaue Hose«	21
1.4 Reframing – In einen anderen Rahmen setzen	25
1.5 Traumhaft träumen – Therapie im Schlaf	27
1.6 Ideomotorik: Kommunikation mit dem Unbewussten – Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems	29
1.7 Die Wahl der Intervention – Der Wüstenprinz	31
1.8 Eine Diagnose ist eine Diagnose ist eine Diagnose	35
1.9 Der persönliche Stil: Hauptsache authentisch	39
1.10 Hypnose, nur von Fachleuten – Hinter der Lernstörung	40
1.11 Der systemische Aspekt der Hypnotherapie	42
1.12 Von unschätzbarem Wert: die klassische Suggestion	46
1.13 Das Motto der Sitzung – Die sex-te Stunde	47
1.14 Das Unbewusste: eigenwillig, unberechenbar, unschlagbar – Coming-out	49
1.15 Warum Hypnose wirkt – Ein Zusammenspiel auf feinstem Niveau	51
1.16 Der Erfolg mit Hypnose – Wie die Margerite der Verliebten	53
2. Techniken, einfach und elegant	56
2.1 Die Hypnoseeinführung: Hypnose zum Kennenlernen – Das erste Mal	57
2.2 Selbstwert, Stabilität und Stärke	62
2.2.1 Hypnose-Einleitung	62
2.2.2 Ruhe und Gelassenheit	67
2.2.3 Ich-Stärkung	69
2.2.4 Selbstwert und Selbstsicherheit	72
2.2.5 Schutz und Abgrenzung	76
2.2.6 Flexibilität und Mobilität	84

2.2.7	Handlungsfähig bleiben und Kraft tanken	89
2.2.8	Fit für die Prüfung	90
2.3	Veränderung, Entwicklung und Integration	96
2.3.1	Überschreiben einer alten Szene	96
2.3.2	Der Zeitsprung	100
2.3.3	Die Wunderübung – Der Zeit voraus	102
2.3.4	Der Kompetenztransfer	107
2.3.5	Die »Fernhypnose«	111
2.3.6	Musterunterbrechung	113
2.3.7	Entwurf einer neuen Lebensperspektive	118
2.3.8	Eine festgefahrenre Therapiestunde? – Ortswechsel!	126
2.3.9	»Auflösen der Symptomtrance« – Auflösen der Symptomatik in Mikroschritten	127
2.3.10	Die abgepolsterte Konfrontation	133
2.3.11	Die Integration des Ich	137
2.3.12	Familien- oder Paar-Skulptur in Trance	143
2.3.13	Den richtigen Partner finden	144
2.4	Schmerz (Juckreiz), Chemotherapie und andere Herausforderungen	153
2.4.1	Schmerzen/Juckreiz lindern	154
2.4.2	Schmerzbefreiung	157
2.4.3	Hilfe für die Chemotherapie	158
2.5	Von der Direktive zum Unbewussten, je nach Patient – Therapieren heißt Begegnen	170
2.5.1	Die Wunschhypnose	170
2.5.2	Das Unbewusste engagieren	180
2.5.3	Psychotherapie indirekt	185
2.6	Rückfall und Notfall	187
2.6.1	Rückfall versus Vorfall	187
2.6.2	Notfall	192
2.7	Selbsthypnose, Hypnoseausleitung und Auffrischungshypnose	193
2.7.1	Autohypnose, das A und O – Das Hypnosetauchbad: kurz und fündig	193
2.7.2	Die Hypnoseausleitung	194
2.7.3	Die Auffrischungshypnose	195
3.	Live dabei	197
3.1	Die Minimalintervention, klassisch-suggestiv	197
3.1.1	Pickel, Warze, Mückenstich – »Makellos schön«	197
3.1.2	Spinnenphobie	199
3.1.3	Ekzem	203
3.2	Die einmalige Intervention	204
3.2.1	Pollinosis. Hypnose und Akupunktur in Kooperation	204
3.2.2	Depressive Stimmung? Szenenwechsel!	214

3.3 Exemplarische Therapieverläufe	218
3.3.1 Bulimie	218
3.3.2 Anorexia nervosa – 37 Kilo auf zarten Füßen	244
3.3.3 Colon irritable	251
3.3.4 Posttraumatisches Stresssyndrom – Vom LKW überfahren und neugeboren	261
3.3.5 Intraoperatives Trauma – Von der eiskalten Hand des Todes berührt	265
3.3.6 Sexuelle Gewalt in der Kindheit – Das Ich, das den Täter liebt	269
3.3.7 Herzrhythmusstörungen – Der Herz-Rasen	275
4. Richtlinien der hypnotherapeutischen Behandlung	279
4.1 Hypnose in der Raucherentwöhnung	279
4.1.1 Aufbau der drei Hypnoseeinheiten	280
4.1.2 Raucherentwöhnung nach Stählin	283
4.2 Die Behandlung der Angst mit Hypnose	287
4.2.1 Kriterien, die in der Hypnosebehandlung zu beachten sind	287
4.2.2 In typischer Weise veränderte Hypnosephänomene bei Ängsten	288
4.2.3 Behandlung der Angstsymptomatik mit klinischer Hypnose und Hypnotherapie	291
4.2.4 Konzept für eine rein symptomatisch orientierte Hypnoseanleitung bei Angst ohne Berücksichtigung einer eventuellen Hintergrundfunktion der Symptomatik	292
4.2.5 Weitere allgemein gehaltene Übungen zur symptomorientierten Behandlung	293
4.2.6 Behandlung von Panikattacken	293
4.3 Asthmatherapie in Trance	295
4.4 Hypnotische Imagination bei neurologischen Krankheitsbildern	301
4.5 Hypnotherapie bei Frauen mit Missbrauchserfahrungen in der Kindheit und Jugend	308
Nachwort: Spektakulär?	312
Rätsel	314
Literatur	318
Über die Autorin	320