

# Inhalt ◀

Einleitung	11
Dank	14
<b>1. Vielseitig und wirksam – Die Hypnose von heute</b>	<b>15</b>
1.1 Hypnose zur Heilung der Körper-Seele-Einheit: Ein Blick in ihre Historie	15
1.2 Psychosomatik – Das Wechselspiel zwischen Körper und Seele	18
1.3 Einteilung psychosomatischer Symptome	20
1.4 Die Stellung der Hypnose in der psychosomatischen Medizin	21
1.5 Hypnose als therapeutische Kunst	25
<b>2. Basistraining für den Therapeuten</b>	<b>28</b>
2.1 Leitsätze	28
2.2 Elf Regeln der Hypnosesprache	30
2.3 „Ob Sie an Hypnose glauben oder nicht, sie wirkt“ – Umwertende Formulierungen	32
2.4 Beobachten und utilisieren – Training in Pacing/Leading/Seeding	38
2.4.1 „Hochebene“ – Eine hypnotische Kettenreaktion	40
2.4.2 Zwei Trainingseinheiten mit Pacing/Leading/Seeding	49
2.5 Zu zweit mehr Sicherheit und mehr Hypnose – Die Doppelinduktion	54
2.6 Musikalische Untermalung	55
2.7 Auch ohne Magnetismus – Mesmersche Streichungen	56
2.8 Schema einer Hypnoseanleitung bei psychosomatischer Erkrankung	58
2.9 Ideomotorische Arbeit, Fragenmanual	61

2.9.1	Vorzüge der ideomotorischen Arbeit	63
2.9.2	Die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten	64
2.9.3	Strategie ideomotorischer Befragung mit einfacher Bestätigung	65
2.9.3.1	Redewendungen mit impliziter Suggestion	66
2.9.3.2	Therapeutische Doppelbindungen zur Förderung kreativer Fähigkeiten	67
2.9.3.3	Ideomotorische Bewegung der Hände als Anzeichen unbewusster Problemlösung	69
2.9.3.4	Mobilisation von Ressourcen zur Bewältigung von Schwierigkeiten – unter Nutzung einfacher ideomotorischer Signale	71
2.9.3.5	„Jetzt erst recht!“ – Mobilisation von Ressourcen (im Wortlaut wiedergegeben) unter Benutzung von Redewendungen des Patienten	72
2.9.4	Strategie mit differenzierten Signalen	80
2.9.4.1	Bahnen und Installieren von ideodynamischen Signalen (IS) / Fingerzeichen (FZ)	80
2.9.4.2	Das Spiel hinter den Kulissen – Ein spannendes Interview	82
2.9.4.2.1	Wie gehe ich mit einem „nein“, also einer Bewegung des „Nein-Fingers“, konstruktiv-bejahend um?	84
2.9.4.3	Ein schönes Kindheitserlebnis – Altersregression	87
2.9.4.4	Retrospektiver Zugang zur Desensibilisierung von Traumata	90
2.9.4.5	Chronologischer Zugang zu seelischen Hintergründen körperlicher Erkrankung	91
2.9.5	Diagnostischer Fragenkatalog	92
2.9.5.1	Ein Beispiel: „Das Natürlichste auf der Welt“	96
2.9.6	Hilfe – keine Fingerzeichen!	98
2.10	„Der Eisbär“ oder: Jedes Verhalten hat einen Sinn, wenn man den Kontext versteht	99
2.10.1	Das Melonenbonbon – Eine Reise in die Zukunft durch eine Erinnerung aus der Vergangenheit oder: Von der Zeitregression in die Zeitprogression	107
2.11	Dem Patienten wird es in der Hypnose gemütlich – Was tun?	110
2.12	„Die Süße des Lebens trinken!“ – Umwandlung eines Symptoms in ein Signal	112

2.13	„Sich selber in die starken Arme nehmen“ – Krisenintervention	114
2.14	„Seismograph der Seele“ – Automatisches Schreiben	117
2.15	Als Aperitif – Die prähypnotische Suggestion	119
2.16	„Das Herz läuft ja richtig schön rund!“ – Die einmalige Intervention Hypnotherapeutische Schritte bei funktioneller Hypertension mit kardialem Beschwerdebild	121

<b>3.</b>	<b>Konzept und Therapieplan</b>	<b>129</b>
3.1	Neuorientierung des Patienten und Engagierung für aktive Mitarbeit	129
3.1.1	Zehn therapeutische Anregungen für den Patienten	131
3.2	Anleitung in hypnotischer Tiefenrelaxation	133
3.2.1	<i>Raggedy Ann</i> – Anleitung für tiefe therapeutische Hypnose, möglichst im Liegen auszuführen, wobei die Hände neben dem Körper auf kleinen Kissen ruhen	134
3.3	Therapeutisches Visualisieren – Mentale Konzentration auf heilende Vorgänge	143
3.3.1	„Die Stille des Ozeans“ – Therapeutische Visualisation	147
3.4	Training in Selbsthypnose	148
3.5	Installation „ideomotorischer Signale“	153
3.5.1	Installieren von Fingerzeichen am Anfang einer Therapie	154
3.6	Die Fee, das Tier und der Freund – Die hilfreiche innere Instanz	156
3.7	„Der sichere Ort“ – Ein stets verfügbarer Schutzraum	157
3.8	Komposition von persönlichen Hypnoseanleitungen auf Tonträgern zur individuellen Begleitung des Patienten	158
3.8.1	Inhaltliche Struktur einer Hypnoseanleitung an dem Beispiel <i>Der magische Schwamm</i>	160
3.8.2	„Der magische Schwamm“ – Kommentierter Text	162
3.9	Fantasiereisen	167
3.9.1–4	Sammlung Seifenblasen (2000)	168
3.9.5–9	Weitere Anleitungen	168
3.10	Psychotherapeutische Arbeit	205

3.10.1	Theaterstück Ober- und Unterhaus treten in Kontakt	210
3.10.2	Erlösung oder Das perlmuttfarbene Kissen	220
3.11	Praxis und Themenkomplex der psychotherapeutischen Selbsthypnose	225
3.12	Paradigmen geistiger Öffnung: Frage nach Sinn der Erkrankung	227
3.13	Es gibt kein „Zurück“ – Hypnoprojektive Gestaltung eines veränderten Lebens mit/nach der Krankheit	228
<b>4.</b>	<b>Spezifische hypnotherapeutische Interventionen in der Onkologie</b>	<b>230</b>
4.1	Psychotherapie der möglichen psychischen Anteile einer Erkrankung an Krebs	231
4.2	Selbsthypnose und Visualisation	236
4.2.1	Beispiel einer vom Patienten entworfenen Selbsthypnose, kommentiert	236
4.2.2	Visualisation	243
4.3	Suggestionsprogramm für Selbsthypnose und Visualisation im Rahmen der Chemotherapie	244
4.3.1	Suggestionen für die Selbsthypnose	244
4.3.2	Visualisation für den Zeitraum der Infusion	245
4.3.3	Nebenwirkungen reduzieren	248
4.3.4	„Die Chemotherapie vom Flieger aus“	249
4.4	„Unerledigte Dinge“ – Nutzen der Zeit für Wesentliches und für Abschied	249
4.5	Hypnose als Begleiterin nach der Gesundung	250
<b>5.</b>	<b>Exemplarische Therapiedarstellungen</b>	<b>253</b>
5.1	Hypnose in der Inneren Medizin	253
5.1.1	Hypnose bei schweren akuten und chronischen Krankheiten und Somato-Psychosomatoseen	254
5.1.2	Hypnose bei funktionellen Syndromen oder vegetativen Störungen am Beispiel des Colon irritabile/ irritable bowel syndrom, der essenziellen Hypertonie und der paroxysmalen Tachykardie	256
5.1.3	Hypnose bei Stoffwechselstörungen am Beispiel des Diabetes mellitus, Typ II/NIDDM	260

5.1.4	Hypnose in der diagnostischen und interventionellen Medizin am Beispiel der Endoskopie	262
5.2	Rheumatologie	266
<b>6.</b>	<b>Behandlung von Begleitsymptomen</b>	<b>271</b>
6.1	Depression – Der Schatten, den die Krankheit wirft	272
6.1.1	„Trampolin“ – Energie durch Abfedern	277
6.2	Der gestörte Schlaf	278
6.2.1	„Der tropische Wasserfall“ – Eine Schlafdusche	280
6.3	Angst	282
6.4	Der chirurgische Eingriff – Perioperative Unterstützung	287
6.4.1	Direktive Suggestionen vor dem chirurgischen Eingriff	287
6.4.2	Erhöhte Suggestibilität und mögliche intraoperative Hörfunktion	291
6.4.3	Hypnotische Anästhesie	292
6.4.4	Anästhesieinduktion beim Kinde	300
<b>7.</b>	<b>Hypnotherapie in Gruppen, im Mutter-Kind-System und mit Paaren</b>	<b>302</b>
7.1	Produktive Konkurrenz – Gruppen	302
7.2	„Ich glaube an dich, bedingungslos“ – Mutter macht Therapie für Kind	304
7.3	„Das Wunder“ der Paartherapie	307
	The promise of summer	314
	Resümee	331
	Literatur	333
	Über die Autorin	336