

Dirk Revenstorf/Reinhold Zeyer

Hypnose lernen

Anleitungen zur
Selbsthypnose für mehr
Leistung und weniger Stress

Zwölfte Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zwölfte Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0158-1
© 1996, 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

1.	Worum es in diesem Buch geht	9
1.1	An wen sich dieses Buch richtet	9
1.2	Der rote Faden	10
1.3	Eine einfache Art zu lernen	11
	<i>Möchten Sie schnell ans Ziel kommen?</i>	11
1.4	Zur Arbeit mit diesem Buch	12
1.5	Erwartungen und Ziele	14
	<i>Welche Erwartungen haben Sie an das Buch?</i>	14
	<i>Was sind Ihre Erwartungen?</i>	15
	<i>Was möchten Sie mit Selbsthypnose für sich erreichen?</i>	15
	<i>Formulieren Sie Ihr Ziel positiv!</i>	16
1.6	Zusammenfassung	19
2.	Über Hypnose und Selbsthypnose	20
2.1	Was ist hypnotische Trance?	20
2.2	Eine hypnotische Behandlung	22
2.3	Showhypnose	24
2.4	Vorurteile und Befürchtungen	26
2.5	Trance und Vernunft	27
2.6	Suggestibilität	29
2.7	Jede Hypnose wirkt durch Selbsthypnose	29
2.8	Zusammenfassung	30
3.	Was ist mein Problem?	32
3.1	Situationsanalyse	32
3.2	Aneignung von Wissen	33
3.3	Präsentation von Wissen	35
3.4	Angst- und Stressbewältigung	37

	<i>Wie reagieren Sie in akuten Stresssituationen?</i> _____	38
	<i>Sind Sie stressgeschädigt?</i> _____	40
	<i>Sind Sie ein Stresstyp?</i> _____	42
	<i>Auswertung:</i> _____	43
	<i>Ihr persönliches Kompetenz- und Stressbewältigungs-Profil</i> _____	44
3.5	<i>Die Stärken meiner Schwächen</i> _____	44
	<i>Was erreicht Ihre Schwäche für Sie?</i> _____	46
	<i>Was verhindert Ihre Schwäche für Sie?</i> _____	47
	<i>Wie bringt Ihre Schwäche andere dazu, etwas für Sie zu tun?</i> _____	47
3.6	<i>Was sind Ihre Stärken?</i> _____	49
	<i>Was können Sie gut?</i> _____	49
	<i>Was ich gut kann, was ich gern mache, meine Stärken und angenehme Erinnerungen:</i> _____	50
3.7	<i>Zusammenfassung</i> _____	51
4.	Ziele der Selbsthypnose _____	52
4.1	<i>Psychosomatische Umstellung</i> _____	52
4.2	<i>Weniger Stress</i> _____	55
4.3	<i>Auswahl der Methode</i> _____	57
4.4	<i>Zusammenfassung</i> _____	60
5.	Anleitung zur Selbsthypnose _____	61
5.1	<i>Übung 1: Atem</i> _____	62
5.2	<i>Übung 2: Fließende Ruhe</i> _____	63
5.3	<i>Übung 3: Fixation</i> _____	64
5.4	<i>Übung 4: Levitation</i> _____	66
5.5	<i>Übung 5: Imagination</i> _____	69
5.6	<i>Übung 6: Vertiefung</i> _____	72
5.7	<i>Zusammenfassung</i> _____	74

6.	Trancestrategien zu Stressbewältigung	76
6.1	Was soll erreicht werden?	76
6.2	Wie soll das erreicht werden?	78
6.3	Konzentration	80
6.4	Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	82
6.5	Vergangenheit bewältigen	84
6.6	Zukunft vorwegnehmen	87
6.7	Zusammenfassung	89
7.	Umsetzung in die Praxis	90
7.1	Posthypnotische Suggestion	90
7.2	Ablenkungen	92
7.3	Inneres Aufräumen	93
7.4	Stresssymptom als Trance-Einstieg	95
7.5	Dauer und Häufigkeit der Übung	98
7.6	Erfolg	98
7.7	Zusammenfassung	100
8.	Anwendungen	101
8.1	Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	101
8.2	Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	104
8.3	Vergangenheit bewältigen	107
8.4	Zukunftsbahnung	110
8.5	Zusammenfassung	112
9.	Ihr persönliches Trainingsprogramm	113
9.1	Erwartungen und Ziele	113
9.2	Wo liegt mein Problem?	113
9.3	Vorbereitung und Aneignung von Wissen	115
9.4	Präsentation und Darstellung von Wissen	119
9.5	Umgang mit akutem Stress	122

9.6	Umgang mit chronischem Stress _____	127
9.7	Selbstmanagement durch Selbsthypnose _____	134
9.8	Abschließende Bemerkungen _____	137
9.9	Zusammenfassung _____	139
10.	Geschichten für zwischendurch _____	141
10.1	Warum Geschichten? _____	141
10.2	Parkgebühr _____	143
10.3	Fabriklärm _____	144
10.4	Glatteis _____	145
10.5	Die Katze und die Maus _____	145
10.6	Die Puste kurz vor dem Ziel _____	146
10.7	Eine Handvoll Reis _____	146
10.8	Der Kormoran und der Stern _____	147
10.9	Der Kopf des Löwen _____	148
10.10	Die Tür _____	149
10.11	Zusammenfassung _____	149
	Literatur _____	151
	Über die Autoren _____	153