

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	11
1.1 Mit dem Stress unterwegs: »Hupen Sie noch, oder fahren sie schon?«	11
1.2 Stress – Leistungsmotor und Krankheitsfaktor	12
2 Der akute Stress	13
2.1 Was passiert im Gehirn unter Stressbedingungen?	16
2.1.1 <i>Emotionales Hirn bestimmt rationales Hirn?</i>	17
2.1.2 <i>Kooperation oder Konkurrenz?</i>	17
3 Dauerstress	19
3.1 Das chronische Stresssyndrom	20
3.2 Diagnostische Zuordnung	21
3.3 Burn-out	23
3.3.1 <i>Burn-out – Was ist das eigentlich?</i>	23
3.3.2 <i>Burn-out durch chronischen Stress</i>	23
3.4 Diagnostische Zuordnung	24
3.5 Typische Phasen	25
3.5.1 <i>Ursachen und Auslöser einer Burn-out-Entwicklung</i>	25
3.6 Aspekte der Prävention	26
3.7 Zusammenfassung	27
4 Faktoren der Gesundheit und Resilienz	28
4.1 Ultradiane Rhythmen und Stress – Wie wird aus einer akuten Stressreaktion ein chronischer Stressverlauf?	28
4.2 Resilienz und Stress	31
4.3 Gesunderhaltende bzw. gesundheitsfördernde Prozesse	32
4.4 Schutzfaktoren und Förderung von Resilienz	32
4.4.1 <i>Resilienzfaktor »Selbst- und Fremdwahrnehmung«</i>	34
4.4.2 <i>Resilienzfaktor »Selbststeuerung«</i>	34

4.4.3	Resilienzfaktor »Selbstwirksamkeit«	34
4.4.4	Resilienzfaktor »Soziale Kompetenz«	35
4.4.5	Resilienzfaktor »Umgang mit Stress«	35
4.4.6	Resilienzfaktor »Problemlösen«	35
4.5	Selbstregulation unter Stressbedingungen	35
4.5.1	Welches sind die wichtigsten Bedürfnisse eines Menschen?	37
4.6	Stressbewältigung durch Selbstregulation	37
4.6.1	Schritt 1: Selbstbeobachtung	37
4.6.2	Schritt 2: Drei Möglichkeiten aktiver Stressbewältigung nutzen	38
4.6.3	Anregung zur Stimulierung der Selbstregulation . . .	38
4.7	Resilienz: Fazit	39
4.7.1	Ansatzpunkte für eine Stressbehandlung	39
5	Prinzipien der Veränderung beim ericksonschen Ansatz	41
5.1	Prinzipien der Veränderung	41
5.1.1	Utilisation	41
5.1.2	Destabilisierung	42
5.1.3	Beiläufigkeit	43
5.1.4	Minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt	43
5.1.5	Nutzung und Schutz des Unbewussten	44
5.1.6	Nichtwissen – die richtige Einstellung des Therapeuten	44
5.2	Zusammenfassung	45
6	Hypnotherapeutische Kommunikation	47
6.1	Indirekte Suggestionen	47
6.1.1	Gemeinplätze und Prozesse	48
6.2	Geschichten und Metaphern	49
6.2.1	Funktionen von Metaphern	49
6.3	Kommunikation mit dem Körperwissen	51
6.4	Pacingstrategien	52
6.4.1	Rapport	52
6.4.2	Inhaltlicher Rapport	54
6.4.3	Rapport auf der Verhaltensebene	55
6.4.4	Rapport auf kultureller Ebene	56
6.4.5	Pacing und Leading	56
6.4.6	Erwartungshaltungen des Patienten	57

6.4.7	Vorstellungen und Erwartungen	59
6.5	Der Patient als Experte seiner Lebensgestaltung	60
7	Therapeutischer Handlungsraum	62
7.1	Veränderung durch Strukturierung und Erweiterung des Wirklichkeitsraums	63
7.2	Therapiegestaltung	64
7.3	Arbeitsebenen und Prozessentscheidungen	65
8	Strukturierung und Transformation	68
8.1	Behandlungskontext	68
8.2	Die Stressfaktoren des Patienten erfassen	69
8.3	Das Weltmodell erfassen	70
8.4	Fokussierung unbeachteter Lebensbereiche	72
8.5	Selbstbezogene Wertschätzung	73
8.6	Realistische Behandlungsziele entwickeln	75
8.7	Stressmetapher des Patienten nutzen	77
8.8	Strukturierung nach Zeiten und Verlauf	78
8.9	Problemlösekompetenz stärken	78
8.10	Kleinräumigkeit und kleine Schritte	80
8.11	Symptomverschreibung	82
8.11.1	<i>Graduelle Symptomverschreibung</i>	84
8.11.2	<i>Einführung von Reihenfolgen</i>	84
8.12	Verdeckte Progression	85
8.13	Ausnahmen vom üblichen Stress	87
8.14	Hypothetische und zirkuläre Fragen	89
8.15	Kontextunabhängigkeit fördern	90
8.16	Einstellungsänderung durch Deutungs- und Umdeutungsangebote	93
8.16.1	<i>Schritte zur Änderung stresserzeugender Einstellungen</i>	94
8.17	Utilisierung von Kontextbedingungen	96
8.18	Utilisierung einer inneren Haltung	97
8.19	Utilisierung einer inneren Haltung zur Verhaltensänderung	98
8.19	Utilisierung eines stattgefunden habenden oder vorhersehbaren Ereignisses	100
8.20	Widerstände steigern und nutzen	102
8.21	Verstören der Problem-Lösungs-Dynamik	104

8.21.1	<i>Vorgehen</i>	104
8.22	Zusammenfassung: Hypnotherapeutische Gesprächsstrategien der Strukturierung und Transformation	106
9	Arbeitsebene Trance	108
9.1	Entspannungstrance	108
9.1.1	<i>Hypnose spezifisch einsetzen</i>	110
9.2	Induktion der Trance	111
9.2.1	<i>Der Einstieg in die Induktion der Trance</i>	111
9.2.2	<i>Gelenkte Achtsamkeit – Stressmuster in der Tranceinduktion nutzen</i>	114
9.2.3	<i>Vertiefung der Trance</i>	115
9.3	Drei Wirkungsebenen	116
9.3.1	<i>Symptomorientierte Vorgehensweisen</i>	117
9.3.2	<i>Konfliktorientiertes Vorgehen</i>	117
9.3.3	<i>Bindungsorientiertes Vorgehen</i>	117
9.4	Behandlungsstrategien in Trance	117
9.4.1	<i>Methoden der Assoziation</i>	118
9.5	Aktivierung einer allgemeinen Ressource	119
9.5.1	<i>Vorgehensschema »Allgemeine Ressourcen«</i>	120
9.5.2	<i>Verknüpfung mit äußeren Schlüsselreizen</i>	122
9.6	Implementierung eines inneren Ortes der Erholung	124
9.6.1	<i>Verknüpfung mit Schlüsselreizen</i>	126
9.7	Transfer durch Selbsthypnose	126
9.8	Zielwirkung allgemeiner Ressourcenassoziation	128
9.9	Wirkung spezifischer Ressourcenassoziation	129
9.10	Aktivierung spezifischer Ressourcen	129
9.11	Assoziationstechnik »Stress-Ressourcen-Kopplung«	132
9.12	Quellen spezifischer Ressourcen	134
9.13	Assoziationsstärkung durch Suggestion	134
9.13.1	<i>Positive stressreduzierende Selbstsuggestionen</i>	134
9.13.2	<i>Direkte stressreduzierende Suggestionen</i>	135
9.13.3	<i>Verknüpfungssuggestionen</i>	136
9.14	Assoziationstechnik: »Stellvertreter«	139
9.15	Assoziationstechnik: »Stressmetapher in Lösungsmetapher verwandeln«	141
9.16	Assoziationstechnik »Lösungsvision«	142

9.17 Assoziationstechnik	
»Identifikation mit dem Erfolgsmodell«	143
9.18 Zusammenfassung Assoziationsstrategien	145
9.19 Stressdissoziation	145
9.20 Visuelle Dissoziation.	146
9.21 Dissoziation eines »Stressverantwortlichen«	149
9.22 Auditive Dissoziation und Arbeit mit Sinnesmodalitäten	149
9.23 Altersregression.	150
9.24 Zukunftsprojektion	152
9.24.1 Vorgehensschema »Zukunftsbahnung«	153
9.24.2 Zusammenfassung »Zukunftsprojektion«	155
9.25 Nutzung unbewussten Wissens.	155
9.26 Ideomotorisches Signalisieren.	157
9.26.1 Automatische ideomotorische Reaktionen.	157
9.26.2 Durch Suggestion induzierte ideomotorische Bewegung	158
9.27 Ideosensorisches Signalisieren	161
9.27.1 Die ultradiane Heilreaktion	162
9.27.2 Kohärenz – Das Herz der Gefühle	167
9.27.3 Stress-Lösungs-Kompetenz (»SLK-Methode«)	170
9.27.4 Stresskompetenz und Resilienz durch Selbsthypnose	179
10 Gesamtblick: Resilienzförderung und Stärkung der Bewältigungsressourcen	181
Literatur	183
Über den Autor	188