

Agnes Kaiser Rekkas

Vollmond am Strand

Hypnotische Sprache
in 70 Tranceanleitungen

Zweite Auflage, 2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
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 (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert 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 Rothaus (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)

Reihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: ©Richard Fischer · www.richardfischer.org

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2017

ISBN 978-3-8497-0079-9

© 2015, 2017 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

Eine gute Hypnoseanleitung	9
1 Hypnose in Bestform: Sprich, was du erreichen willst, und das mit wenigen Worten!	13
<i>Sprache, Inhalt, Gestalt und Vollmond</i>	
1.1 Eine schöne Hypnose, bis	13
1.2 Die Hypnoseanleitung – ein Wühltisch?	13
1.3 Fehlerquellen	15
1.4 Ziele einer guten Hypnose	16
1.5 Spielregeln für beste Tiefen- und Langzeitwirkung	17
1.6 Hypnose braucht Muße	18
1.7 Gute Hypnoseanleitungen sind Gemälde	19
1.8 Handfeste Suggestionen, permissiv eingebettet	20
1.9 Klare Worte	22
1.10 Der Zauber der letzten Worte	22
1.11 Die Hypnose mit Namen hat ein Gesicht	24
1.12 Der Therapeut als Spiegel	25
1.13 Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt	26
1.14 Die Hypnoseinduktion – langatmig und intensiv oder kurz und effektiv	28
1.15 Warum »in Hypnose zählen«? Wozu die Luftballons?	30
1.16 Und wohin bringen einen hypnotherapeutische Fantasiereisen nun?	32
2 Hypnose im Flow: Vertrau deiner Kompetenz und Intuition!	38
2.1 Lernen, Prüfung und Performance	38
2.1.1 Helenas Reise durch den Kopf	38
2.1.2 Wie eine 1	45
2.1.3 Viele Wege führen ... nach Ischia ... ins Ziel	46
2.1.4 Auf der Anhöhe des Wissens	49
2.2 Ichstärke, Entfaltung und Selbstorganisation	53
2.2.1 Kreative Distanz	54

2.2.2	Tanzfläche des Lebens – Handlungsspielraum	55
2.2.3	Die Lichtkuppel – Schutzraum für Selbstverwirklichung	58
2.2.4	An der schönen grünen Isar	61
2.3	Erschöpfungskrise und Burn-out	64
2.3.1	Im Fluidum der Ruhe	64
2.3.2	Die goldfarbene Wolke	68
2.3.3	Celine – Beispiel einer Hypnotherapie in einer Komposition von vier Sätzen	69
2.4	Lebenskrise und Depression	84
2.4.1	Das Wunder von Capri	85
2.4.2	Ein herrlich grauer Novembertag	90
2.4.3	Ressourcen sprudeln wie Champagner	94
2.4.4	<i>Go with the flow</i>	99
2.4.5	Im Pool der Sicherheit	102
2.4.6	Die Gentleman-Hypnososen – antidepressive Hypnoseanleitungen für ihn	106
2.4.7	Die Kleeblatt-Hypnososen – antidepressive Hypnosebegleitung für sie	126
2.5	Sexualität – frei, lustvoll, schön	145
2.5.1	Wenn der Frühling kommt ... (für sie)	145
2.5.2	Im Zentrum der Lust – der Lust auf der Spur (für sie)	148
2.5.3	Wie der Flug der Schwalben – gedankenfrei und froh (für sie)	151
2.5.4	Die venezianische Maske – das Geheimnis lüften (für sie) ..	154
2.5.5	Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel ... (für sie und ihn)	159
2.5.6	... dahingleitend ... (für ihn)	161
2.6	Gesund essen	164
2.6.1	Auf dem Gemüsemarkt	164
2.6.2	Beschwingt – mithilfe des Unbewussten	167
2.6.3	Die Glückspraline	170
2.6.4	Das innere Freudenfeuer	172
2.7	Regeneration, Stabilisation und Heilung in tiefer Hypnose	175
2.7.1	Die Hypnosetropfen – stärkende Heilung	176
2.7.2	... fein ... rosa ... feucht ... lebendig ... – Heilung in der Tiefe	177
2.7.3	Ich gehe meinen Weg – in die Gesundheit	180

2.7.4	Schwimmen ins Abendrot – Blutdruckstabilisierung.....	182
2.7.5	Süßes Nichtstun im Park der Heilung – Wellness im Bauch bei Reizdarm.....	186
2.7.6	Erinnerungsspeicher für Immunbelange – stabiles Immunsystem	189
2.8	Träum dich schön! Hypnoseschlaf für gesunde Haut	192
2.8.1	Nofretete	192
2.8.2	Träum dich schön! – Heilschlaf	196
2.8.3	Die Insel der Selbstklarheit	200
2.8.4	Spaziergang in warmen Herbstfarben – Haut heilt in Ruhe	204
2.8.5	Die Energiehaut – geschützt, stark, widerstandsfähig	207
2.9	Krebserkrankung – Hypnose als Unterstützung der Therapie.....	209
	<i>Acht Hypnoseanleitungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit in der Psychoonkologie</i>	
2.9.1	Ich lebe mich gesund!	209
2.9.2	Kraftort Portovenere.....	212
2.9.3	Ich bin es wert!	214
2.9.4	Besuch im Eispalast	217
2.9.5	Mit unbeirrbarem Glauben	220
2.9.6	Die ozeanische Trance.....	222
2.9.7	Der Ressourcentank.....	225
2.9.8	Im Teich der Erholung.....	228
2.9.9	Die Zukunft beginnt jetzt – Das geschenkte Leben.....	231
2.10	Im Sand von Naxos – Psychogener Schmerz	233
2.10.1	Die Bratschistin – Fingerbad im Sand von Naxos	233
2.11	Therapieende	237
2.11.1	Ich bin gesund!	237
2.11.2	Flirrendes Dankeschön.....	238
	Zutrauen und Vertrauen	242
	Kinetose? Einfach Hypnose! – Himmelsschaukel am Strand.....	242
	Pause in Türkis und Koralle.....	245
	Literatur.....	247
	Über die Autorin	248