

Inhaltsverzeichnis

Vorwort I <i>von Gerald F. Kein</i>	11
Vorwort II <i>von Patrick Meyenberger</i>	15
Einleitung	19
Fazit: Das ist ein verständliches Fachbuch für das breite Publikum!	27
Einige Hinweise vorab	29
Öffnen der Schublade!	35
Was ist Hypnose	37
Hypnose? JA, HYPNOSE!	37
Ist jeder Mensch hypnotisierbar?	38
Muss man daran glauben, damit es funktioniert?	39
Wie fühlt sich Hypnose an?	40
Wie lange dauert es, bis der hypnotische Zustand eintritt?	41
Wie hilft mir Hypnose?	43
Drei Wege, krank zu werden	44
Vorsichtsmaßnahmen	49
Ist Hypnose schwierig zu erlernen?	49
Missbrauch?	53
Angebliche Kriminalfälle	53
Was ist mit Bühnenhypnose?	54

Einige Fachbegriffe rund um die Hypnose	56
Definitiv falsche Wörter	56
Fachbegriffe in der Hypnosetherapie	58
Geschichte der Hypnose und Hintergründe zu Dave Elman und Gerald F. Kein	71
Dave Elman und Gerald F. Kein	74
Die vier Bewusstseinssebenen und deren Komponenten – inklusive Mind Modell	80
Drei oder vier Ebenen?	80
Das Bewusstsein	83
<i>Kurzzeitgedächtnis</i>	84
<i>Wille/Willenskraft</i>	84
<i>Logisch, analytisch, rational</i>	84
<i>Der kritische Faktor</i>	86
Das Unterbewusstsein	86
<i>Das Langzeitgedächtnis</i>	87
<i>Der Selbstschutz</i>	90
<i>Gefühle und Emotionen</i>	92
<i>Gewohnheiten</i>	93
<i>Faul, träge und bequem</i>	94
Das Unbewusste	95
Das Überbewusstsein	96
Symptome und ihre Ursachen	97
Wie und wann entstehen Probleme oder ISEs?	99
<i>Beispiel: Die Bibliothek</i>	101
Die Formel, wie ein ISE entsteht	104
<i>Fallbeispiel</i>	105

Muss ein ISE oder ein SSE immer schrecklicher Natur sein?	108
Die Bereitschaftsformel für Veränderung	109
Negativ Compounding: Darum nimmt es kein Ende ..	112
Positiv Compounding	115
Wie werden ISEs und SSEs aufgelöst?	116
Ausnahmen bei der Entstehung von ISEs	118
Sieben Tage, um Hypnose zu lernen	120

Drei Stunden Ersttermin	122
-------------------------------	-----

Die Hypnosetherapiesitzung	125
Einige Vorbemerkungen	126
<i>Nähe</i>	126
<i>Ansprache</i>	127
<i>Die Wichtigkeit des Vorgesprächs</i>	128
Anamnese	129
Vorgespräch zur Hypnose	130
<i>OK – was ist nun Hypnose?</i>	130
<i>Was, wenn mein Arzt von der Hypnose abrät?</i>	133
<i>Was passiert nun in der Hypnose?</i>	137
Abklärung aller noch offenen Fragen seitens des Klienten	140
<i>Noch Fragen?</i>	141
<i>Wie weiß ich, dass ich hypnotisiert war?</i>	143
Zusammenfassung der besprochenen Ziele und Erwartungen des Klienten	144
Einleitung der Hypnose und Vertiefung	144
Eigentliche Hypnosetherapie	145
Auflösen der Hypnose und hypnotisches Nachgespräch	146

Besprechung der Sitzung und, sofern erwünscht, weiteren Termin ausmachen	147
Feedback/Nachfassen, sofern notwendig	147
Die vier Einstellungen gegenüber Suggestionen	148
Ich mag die Suggestion	149
Irgendetwas stimmt nicht	150
Es bedeutet mir nichts	150
Ich hoffe, es funktioniert	151
Die sieben verschiedenen Ebenen in der Hypnose	152
Der hypnoide Zustand	153
Der Somnambulismus	154
<i>Somnambulismus ist keine Konstante</i>	156
<i>Hypno-Sleep</i>	157
Der Esdaile-Zustand	157
<i>Was geschieht im Esdaile-Zustand?</i>	158
<i>Schmerzmanagement</i>	159
<i>Burn-out/Erschöpfung</i>	161
<i>Therapie im Esdaile?</i>	162
<i>»Stecken bleiben« in Hypnose</i>	162
<i>Ausgangsbasis für Ultra-Height® und Ultra-Healing®</i>	164
Ultra-Depth®/Sichort-Zustand	164
Ultra-Height®	165
Ultra-Healing®	166
<i>Beispiel Ultra-Height®/Ultra-Healing®</i>	167
Tiefenhypnose versus leichte Hypnose	170
Erlebt versus erinnert	171

Tipps für Hypnose und Selbsthypnose	172
Einzelsitzungen versus Gruppensitzungen	174
Pauschalsitzungen versus Konzentration auf ein Thema	175
CDs/MP3-Files	176
Wer profitiert am schnellsten von Hypnose?	177
Warzen im Vorbeigehen	179
Wann oder bei wem funktioniert Hypnose nicht?	180
Krankheiten im Endstadium	182
Beispiel Schmerzen	183
Hypnose beim Zahnarzt	187
Anwendungsgebiete in der Zahnmedizin	187
Zahnarztphobie mit Erbrechen	190
Mögliche Anwendungsgebiete der modernen Hypnose	194
ALS – Amyotrophe Lateralsklerose	197
Meeresfrüchte-Allergie	198
Postnatale Depressionen	200
Notfallhypnose	202
Meistertitel	204
Ängste und Phobien	207
<i>Angst vor Pferden in sieben Minuten eliminiert</i>	208
Ethische Bedenken bei der Blitzhypnose	210
Burn-out	210
Emotionskontrolle	213
MS – Multiple Sklerose	216
IBS/Reizdarm	219
Gleichgewicht und Tremor	221

Frühere Leben – was ist das?	223
Die vier Theorien zu früheren Leben	225
Mutige Hypnosetherapeuten	228
Ein Beispiel	230
Gesundheitskosten senken durch Hypnose	233
Chronisch, unheilbar, lernen Sie damit zu leben	235
Religion und Hypnose	237
50 Jahre Hypnotherapy	239
Seit 50 Jahren ein Klassiker der Hypnose und Hypno- therapie	239
Schlusswort	241
Danke und Widmung	242
Über den Autor	245
Werdegang und Meilensteine	247
Anhang	250
Die HYPNOSE.NET GmbH: Produkte und Marken ..	250
<i>Internetpräsenz und Kontakte</i>	250
<i>Hypnose, Hypnotisierbarkeit und vorher/nachher Umfrage</i>	251
Weiterführende Literaturempfehlungen	251
Register	253