Inhalt

Vorwort 7

1) Was ist Hypnose 9

1.1) Der Zustand der Hypnose 9

1.2) Der Prozess der Hypnose 10

2) Unterschied Bewusstsein und Unterbewusstsein 12

2.1) Der Kritische Faktor als Schutz 14

2.2) Modell Unterbewusstsein / Bewusstsein 15

3) Die Regeln des Verstandes 15

Regel Nr. 1: Gefühl ist stärker als Logik und Ratio 16

Regel Nr. 2: Jeder Gedanke beeinflusst deinen Körper 16

Regel Nr. 3: Schuld und Scham generieren immer Ängste 17

Regel Nr. 4: Jede Emotion wird durch Wiederholung stärker 17

Regel Nr. 5: Ein höheres Bewusstsein verändert die Wahrnehmung 17

Regel Nr. 6: Vorstellungskraft generiert Wirklichkeit 19

Regel Nr. 7: Jedes Symptom / Muster hat einen Vorteil 19

4) Verschiedene Typen von Menschen: VAKOG 20

V – visuell 20

A – auditiv 20

K – kinästhetisch 20

O – olfaktorisch 20

G - gustatorisch 21

5) Emotionen, Gefühle, Gedanken, Energien und die Zeit 22

5.1) Die Emotion 22

5.2) Das Gefühl 22

5.3) Gedanken 23

5.4) Energie 24

5.5) Zeit 25

6) Hypnose im Coaching und der Therapie 27

6.1) Coaching 27

6.2) Therapie 27

7) Meditation, Hypnose und Selbsthypnose 29

7.1) Der Zustand 29

7.2) Der Prozess 29

7.2.1) In der Meditation 30

7.2.2) In der Selbsthypnose 30

7.2.3) In der Hypnose 31

8) Wachhypnose: Placebo und Nocebo 31

8.1) Was ist Placebo / Nocebo? 32

9) Kreislauf von Schuld und Ängsten 35

9.1) Bedingungslose Liebe 37

9.2) Er-Wartungen, Sie-Wartungen 37

9.3) Fehler machen 38

9.4) Enttäuschung 39

9.5) Schuld und Scham 39

9.6) Ängste 40

9.7) Hilflosigkeit, Ohnmacht 40

9.8) Wut, Ärger und Hass 41

9.9) Traurigkeit / Depression 42

9.10) Kollektiv und Rollen 42

9.11) Ich, Selbstliebe, Selbstwert 43

10) Themenbereiche der Hypnose & Kontraindikationen 44

10.1) Themenliste Coaching 44

10.2) Themenliste Therapie 45

10.3) Kontraindikationen 45

10.3.1) Absolute Kontraindikation 46

10.3.2) Relative Kontraindikationen 46

11) Ablauf eines Coachings / einer Therapie 47

12) Rapport aufbauen 48

12.1) Sei authentisch 48

12.2) Kläre deine eigenen Themen 48

12.3) Sei von deinen Fähigkeiten überzeugt 49

12.4) Beherrsche deine Werkzeuge 49

12.5) Schaffe Gemeinsamkeiten 49

13) Interview mit Klienten 51

13.1) Definition IST-Zustand 52

13.2) Definition SOLL-Zustand 52

13.3) Ängste und Missverständnisse klären 53

13.4) Sekundären Gewinn klären 53

13.5) Weitere Möglichkeiten für Rapport 54

14) SUD-Skala 55

15) Hypnose-Induktionen 57

15.1) Ist jeder Mensch hypnotisierbar? 57

15.2) Vor der Induktion 58

15.3) Dave Elman Induktion DEI 58

15.4) Progressive Induktion 63

15.5) Blitzinduktion 67

15.6) Fraktionierte / kombinierte Induktion 70

15.7) Weitere Tipps zur Induktion 70

16) Vertiefungen & Tests 71

16.1) Leichte Trance 72

16.2) Mittlere Trance 72

16.3) Somnambulismus 72

16.4) Esdaile / Hypnosekoma 73

16.5) UltraDepth / Sichort 74

16.6) Tests für den Somnambulismus 74

16.7) Suggestionen für die Vertiefung 75

16.7.1) Umgebungsgeräusche 75

16.7.2) Atmung 75

16.7.3) Zählen 75

16.7.4) Moment der Ruhe und Stille 76

16.7.5) Vorstellungskraft 76

16.8) Wie verwende ich Vertiefungstechniken? 77

17) Regressionen 77

17.1) Das Vorgehen der Regression 80

17.1.1) Vorbereiten des Klienten für die Regression 81

17.1.2) Aktivierung des neuralen Netzes 81

17.1.3) Prüfen und Skalieren des Gefühls 81

17.1.4) Einleiten der Regression 82

17.1.5) Rückführung zum EEE 82

17.1.6) Überprüfung ob VEE und FEE vorhanden 82

17.2) Abreaktionen 84

17.3) Regression über Visualisierungen 84
17.3.1) Zeitlinie / Timeline 85
17.3.2) Bibliothek 85
17.3.3) Angeleitete Regression (Stecknadel Technik) 85
17.4) Tipps für die Regression 86
18) Desensibilisierung 88
18.1) Bewusstsein schaffen 89
18.2) Wiederholtes Erleben 90
18.3) Film rückwärtslaufen lassen 90
18.4) Submodalitäten verändern 91
19) Gestalt-Therapie 92
19.1) Inneres Kind 92
19.2) Stuhltherapie / Rollenspiele 94
19.2.1) Stuhltherapie mit zwei Persönlichkeitsanteilen 94
19.2.2) Stuhltherapie mit zwei Personen 95
20) Die Vergebung 95
20.1) Ablauf Vergebungsarbeit 98
20.2) Dialog einer Vergebung 99
20.3) Tipps, wenn Vergebung nicht klappt 101
21) Suggestionen & Metaphern 102
21.1) Unbestimmte Hauptwörter 103
21.2) Unbestimmte Verben, Adjektive oder Adverbien 103
21.3) Verlorener Performativ 103
21.4) Scheinbare Verbindungen 103
21.5) Arbeiten mit Scripts und Suggestionen 105
21.6) Arbeiten mit Metaphern 106

22) Prüfen der Intervention & Progression 108

22.1) Prüfen der Intervention 108

22.2) Progression 109

23) Stärken & Anker setzen 110

23.1) Anker setzen 110

23.1.1) Visuell 111

23.1.2) Auditiv 111

24) Auflösen Hypnose & Nachgespräch 112

24.1) Beispiele Herauszählen 112

24.2) Beispiel im eigenen Tempo aus der Hypnose kommen 112

24.3) Klient reagiert nicht 113

24.4) Nachgespräch 113

25) Anhang 115

25.1) Glossar 115

25.2) Ablauf Coaching / Therapie 115

25.3) Anamnese Forms und Fragen 115

25.4) Beispiel Skript Selbstliebe 115

25.5) Beispiele Suggestionen 115