

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Warum Hypnose?	13
2. Hypnose und Hypnotherapie – was ist das überhaupt?	23
3. Die ersten Schritte im Therapieprozess.....	35
4. Das Zittern des Bankers Wenn Lampenfieber unerträglich wird.....	41
5. Wie ein scharfes Messer Eine Krebserkrankung bedroht das Leben.....	73
6. Ich war nicht immer ein dickes Kind Und wieder ein Kilo zugenommen	109
7. Wie eine Uhr ohne Uhrwerk Depression oder wenn man am Leben verzweifelt	125
8. Trauriges Leben im Flüsterton Und plötzlich bleibt die Stimme weg	157
9. Todesangst vor Tiger-Lilly Panik auf Schritt und Tritt.....	187
10. Auf der bitteren Suche nach Frieden Wenn Schmerzen das Leben zur Qual machen.....	221
11. Die Schwäche des Gladiators Wenn es beim Sex Probleme gibt	245

Informationen für Therapiesuchende	265
Literaturempfehlungen	275
Glossar.....	277
Anmerkungen	283