

Vorwort	7
Einführung	9
1 Arbeitsdefinitionen	13
1.1 Hypnose und Trance	13
1.2 Achtsamkeit	15
1.3 Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Synergien im Überblick	21
2 Hypnose und Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Praxis	26
2.1 Anwendungskontexte und Praxis der Hypnose	26
2.2 Anwendungskontexte und Praxis der Achtsamkeit	34
2.3 Kombinierte Anwendung von Hypnose und Achtsamkeit	49
3 Hypnose und Achtsamkeit – multiperspektivisch betrachtet	61
3.1 Die psychische Dimension	61
3.2 Die körperliche Dimension	67
3.3 Die interpersonale und kollektive Dimension	72
3.4 Die spirituell-religiöse Dimension	74
4 Waking-up – Trance und Achtsamkeit als heilsame Bewusstseinszustände	75
5 Growing-up – Entwicklungsförderung durch Hypnose und Achtsamkeit	81
6 Wirkprinzipien von Hypnose und Achtsamkeit	86
6.1 Differenzierung und Integration als übergeordnete Prinzipien von Entwicklung	86
6.2 Wirkprinzip Aufmerksamkeitssteuerung	90
6.3 Wirkprinzipien Regression, Progression und Fokussierung auf die Gegenwart	122

6.4	Wirkprinzip Perspektivenwechsel: Assoziation, Dissoziation und Disidentifikation	125
6.5	Wirkprinzipien Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl	140
6.6	Wirkprinzipien Problemaktualisierung und korrigierende Erfahrungen	149
6.7	Wirkprinzip Ressourcenorientierung	158
6.8	Die therapeutische Beziehung als Wirkfaktor	164
7	Voraussetzungen, Grenzen und Gefahren	178
8	Störungsspezifischer Einsatz von Hypnose und Achtsamkeit	183
8.1	Stressbewältigung und Prophylaxe von Burn-out: De-Hypnose, neue Muster bahnen und innehalten	183
8.2	Depression: Wahrnehmen und Sein statt Gedankenwandern	188
8.3	Emotionsregulation	192
8.4	Traumafolgen: Aufwachen im Hier und Jetzt	195
8.5	Angst: Sicher im inneren Hafen des Gewahrseins	200
8.6	Schmerz: Den Schmerz und die Beziehung zum Schmerz verändern	203
8.7	Sucht: Auf den Wellen des Verlangens surfen	209
8.8	Schlafstörungen: Aufwachen, beobachten, sein lassen und akzeptieren	213
8.9	Onkologische Erkrankungen: Kontrolle übernehmen und in der Gegenwart leben	219
	Nachwort und Dank	225
	Literatur	226
	Über den Autor	240