

Inhaltsverzeichnis

Erklärungen zur Nutzung dieses Buches	12
Band I – Grundlagen der Hypnose	14
Was ist Hypnose?	16
Geschichte der Hypnose	19
Nonverbale Kommunikation	23
Wo und wie sollten Sie sitzen	28
Trancephänomene	33
Anzeichen von Trance-Zuständen	35
Faktoren, die gegen einen Behandlungsbeginn bzw. die Hypnose sprechen	38
Die Zukunft vorwegnehmen	39
Einführung in die hypnotische Sprache	41
Betonung	42
Bindewörter	44
Drei Wahrheiten und eine Suggestion	46
Erlaubnis geben	48
Die Zwei-Wort-Induktion	49
Suggestionsbeispiel leicht Hypnose lernen	51
Tranceauflösung	51
Herunterzählen – die lange Form einer Hypnose-Einleitung	52
Die Suggestion	54
Rauszählen	55
Einleitungsvariante – Münzfallmethode	57
Was tun, wenn mein Gegenüber nicht aufwacht	58
Vorbereiter zur Hypnose	60
Magnetische Finger	61
Pendeln	62
Magnetisches Schwingen	63
Fenster im Kopf	64
Vier Schritte zur Hypnose/Veränderung	66
Weitere hypnotische Sprachmuster	68
Direkte Suggestionen und indirekte Suggestionen	69
Unspezifische Substantive	71
Unspezifische Verben	71
Fehlende Beziehungen	71
Ursache/Wirkung	72
Gedankenlesen	73

Generalisierungen	73
Metapher	74
Vieldeutigkeit	74
Vorannahmen oder unbestreitbare Wirklichkeiten	75
Die wichtigsten Vorannahmen der Menschen im Allgemeinen	76
Indirekte, negative Aufträge	76
Zitate	77
Geschichten erzählen	77
Zusammenfassung und Wiederholungsübung	78
Variante, eine Trance zu beenden/aufzulösen	79
Scheitern unmöglich	80
Die Dave-Elman-Induktion	81
Körperliche Entspannung:	83
Partielle Amnesie:	84
Was ist zu tun, wenn die Zahlen nicht verschwinden?	85
Die Super-Suggestion	86
Übung – Trance nach Elmann	86
Amnesie	87
Trancevertiefung	89
Posthypnotische Befehle/Aufgaben	91
Halluzination	92
Katalepsie	93
Weitere Sprachmuster	96
Die wahrscheinlich effektivsten Sprachmuster der besten Hypnotiseure dieser Welt!	96
Der kritische Faktor ist meist unser bewusstes Denken	96
Verbindungswörter mit direkter Ursächlichkeit	96
Geschichten und Zitate	99
Gute Gefühle	99
Spielregeln oder Vorannahmen	100
Bedeutung geben	101
Stell Dir vor ...	102
Stellvertretertechnik	103
Fortschreibung in die Zukunft	106
Hypnose, die Lösung für alles?	106
Wiederholende Zusammenfassung	108
Vier Schritte zur Hypnose/Veränderung – Beispiel: Zahlenamnesie	108
Die Ampelregel	110

Die 11 wirkungsvollsten Manipulationscodes	112
Blitzhypnose	113
Schnelleinleitung einer Trance besonders für Ärzte/Zahnärzte	116
Du oder Sie?	117
Showhypnose	118
Hypnose und Ausländer	120
Die 7 Schritte einer therapeutischen Hypnose	121
Trancetiefe	124
Band II – Medizinische Hypnose	125
Grundsätzliches	126
Zeitgleich, doppelte Behandlung	126
Gut zu wissen	127
Übung und Zusammenfassung aus Band I	128
Zahnarzthypnose	129
Die 7 Schritte der therapeutischen Hypnose	132
Angst/Panik/Phobie	136
Lösungsansätze bei Angst	141
Ressourcenanker Sonnenaufgang	143
Ressourcenanker – Knopf der guten Gefühle	144
Ressourcenanker sicherer Ort	154
Fragen an Ihren Patienten/Klienten/Hypnotisanden	157
Visueller Swish	162
Fast Phobia Cure	164
Auditiver Swish	167
Arbeit mit Metaphern	173
Der Angst-Stopp	174
Auflösung von Prägungen/Emotionen	175
Ideomotorische Signale	176
Die Zauberviese und der innere Freund/Heiler	177
Regression in der Hypnose/Rückführung	180
Glaubenssätze/Timeline	182
Schmerzen	187
Einfluss auf den Schmerz haben u. a. folgende Prozesse	188
Anamnese	188
Hypnose bei der Schmerztherapie	189
Hypnotische Analgesie	189
Die Vorteile einer Analgesie gegenüber einer Anästhesie	190
Deep State	192

Mögliche Suggestionen bei unterschiedlichen Schmerzerscheinungen	194
Die Handschuhanästhesie	195
Leichter Schmerz – Beispiel einer Suggestion	200
Spezielle Problemstellungen	201
Fünf wichtige Suggestionen mit allgemeiner Gültigkeit	204
Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl	204
Stress	206
Schlafstörungen	210
Depression	211
Zwangsstörung	215
Sucht/Alkohol	219
Sexuelle Störungen	222
Reizdarm	226
Geburtsvorbereitung/HypnoBirthing	229
Kinderhypnose	234
Band III – Nichtmedizinische Hypnose – Nichtraucherhypnose /	
Gewichtsreduktion / Selbsthypnose	241
Nichtraucherhypnose	242
Die einzelnen Schritte in der Vorgehensweise	244
Zum Ersttermin/1. Hypnose-Sitzung	244
Die Nie-wieder-Liste	246
Die Siegerliste	248
Die allgemeine Liste	249
Die Situationsliste	250
Ankersetzung aus der Nie-wieder-Liste	251
Jetzt folgt die Verankerung aus der Siegerliste	253
Das Swish-Muster	255
Hilfreiches zur erfolgreichen Raucherentwöhnung mit Hypnose	268
2. Hypnose-Sitzung	270
3. Hypnose-Sitzung	273
Gewichtsreduktion	275
Schokoladensucht auflösen	281
Selbsthypnose	286
Band IV – Erfolg	292
Sie möchten erfolgreich werden?	293
Sie wollen finanziell unabhängig leben können?	293
Wie definieren Sie für sich Erfolg und finanzielle Freiheit?	293
Sie haben die Macht!	297

Verknappung	300
Zeitdruck erhöhen	300
Die beste Option bewusst machen	300
Sie benötigen Ziele	301
Die Kunst der Kommunikation	303
Schriftliche und fernmündliche Kommunikation	307
Der Preis	311
Die Umgebung	313
Fazit	314
Nachwort	319