

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>TEIL I – GRUNDSTUFE</b> .....	11
<b>1. Wie wirkt ein Hypnosetext?</b> .....	13
1.1 Einfacher Aufbau eines hypnotischen Textes .....	13
1.2 Worte mit Überzeugungskraft.....	17
<b>2. Hypnotische Textelemente</b> .....	19
2.1 Die fünf Sinnessysteme .....	19
2.2 Permissive Formulierungen .....	20
2.3 Bindewörter.....	22
2.4 Positive Worte.....	23
2.5 Verlaufsform .....	25
<b>3. Leerhypnose</b> .....	27
3.1 Leerhypnotische Phrasen.....	27
3.2 Anwendung der Leerhypnose.....	28
<b>4. Hypnose ohne Vorinformation</b> .....	29
<b>5. Negationen</b> .....	33
5.1 Negative und positive Formulierungen in der Hypnose.....	33
5.2 Negationen bei abstrakt formulierten Sätzen .....	36
<b>6. Visuell orientierte hypnotische Einleitungen</b> .....	37
6.1 Einfache Reizmonotonisierung.....	37
6.2 Einfache visuelle Reizüberladung: Das Pendeln.....	39
6.3 Trennung von Wahrnehmungsfokus und Aufmerksamkeit .....	41
6.4 Endlosspirale.....	43
<b>7. Akustisch orientierte hypnotische Einleitungen</b> .....	45
7.1 Einfaches beruhigendes Sprechen .....	46
7.2 Einfaches beruhigendes Sprechen mit Fokus auf Dominanz verschiedener Sinnesqualitäten.....	48
7.3 Einfache akustische Konfusion.....	50

<b>TEIL II – MITTELSTUFE</b> .....	53
<b>8. Sprachliche Bedingungen</b> .....	55
8.1 Atemrhythmus .....	55
8.2 Aussprache .....	56
8.3 Betonung .....	56
<b>9. Hypnose und Erinnerung</b> .....	59
9.1 Amnesie .....	59
9.2 Hypomnesie .....	61
9.3 Hypermnesie .....	62
<b>10. Utilisierung von Störfaktoren</b> .....	65
<b>11. Die fokussierte Hypnose</b> .....	69
<b>12. Beeinflussung der Zeit</b> .....	73
12.1 Erinnerungsmuster „Schmerz“ auflockern .....	73
12.2 Schöne Erinnerungen zeitlich dehnen .....	75
12.3 Quälende Erinnerungen kontrollieren .....	75
12.4 Hypnotische Beschleunigung der Zeit .....	76
<b>13. Nullreizfeld-Hypnose</b> .....	77
<b>14. Einfache Trancevertiefung</b> .....	81
<b>15. Auflösen von Widerstand</b> .....	85
<b>16. Gemischt strukturierte Hypnosen</b> .....	89
<b>17. Erzeugung von Halluzinationen</b> .....	93
17.1 Positive Halluzination .....	93
17.2 Negative Halluzination .....	95

<b>TEIL III – EXPERTENSTUFE</b> .....	97
<b>18. Doppelinduktion</b> .....	99
18.1 Gleichzeitiges Sprechen.....	99
18.2 Versetztes Sprechen.....	101
18.3 Versetztes und gleichzeitiges Sprechen in Kombination.....	102
<b>19. Indirekte Trancevertiefung</b> .....	105
<b>20. Ideomotorische Bewegungen</b> .....	109
20.1 Ideomotorische Bewegungen als Hypnosebeweis.....	109
20.2 Ideomotorische Fingerbewegungen als Antwortsignale des Unbewussten..	112
<b>21. Hypnotische Konfusion</b> .....	115
21.1 Zeitliche Konfusion.....	115
21.2 Begriffliche Konfusion.....	117
21.3 Konfusion in Form unterschiedlicher Verneinungen.....	118
<b>22. Posthypnotische Suggestion</b> .....	119
<b>23. Turboinduktion</b> .....	125
<b>24. Aktiv-Anästhesie-Hypnose für (zahn-)ärztliche Behandlungen</b> .....	129
24.1 Allgemeine Sprachbeispiele.....	130
24.2 Spezielle Sprachbeispiele.....	133
<b>25. Hypnotische Metaphern</b> .....	135
<b>26. Prosaische Trancevertiefung</b> .....	141
<b>Zum Schluss der „Sprachreise“</b> .....	147
Literaturverzeichnis.....	149
Über die Autoren.....	150
Index.....	151