

Kurt Tepperwein

DIE HOHE SCHULE
DER
HYPNOSE

Fremdhypnose - Selbsthypnose
Praktische Lebenshilfe
für jedermann

ARISTON VERLAG • GENÈVE

45 i 46

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

von Universitätsprofessor Dr. med. habil. Helmut Jansen . 19

1. EIN ABRISS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE

Uralte Praktiken der Hypnose. 21

Sumer • Indien • Ägypten • Griechenland • Rom • Hypnose und Christentum • Paracelsus • Inquisition

Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose. 24

Athanasius Kircher • Maximilian Hell • Franz Anton Mesmer • Abbe Faria • James Braid • Hypolyte Bernheim • Die Schule von Nancy • Sigmund Freud" • Emile Coue • Jean Martin Charcot • Die Pariser Schule • I. P. Pawlow • I. H. Schultz • L. M. LeCron

2. EINLEITUNG

Was ist Hypnose? 31

Ein Beispiel • Eine Definition • Fremdhypnose, Selbsthypnose • Das Punktreflex-Gesetz • Blitzhypnose • Wirkungen • Negative und positive Sinnestäuschungen • Eingeengte Bewußtseinslage • Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf • Fakten zur Hypnose

Was ist Suggestion? 36

Definition • Fremdsuggestion, Autosuggestion • Vollzug im Unterbewußtsein • Suggestive Menschen • Bewußte und

unbewußte Suggestionen • Nur suggerieren, was vorstellbar ist • Das Vorstellungsbild • Lernen, Erfolg zu haben • Wie man die Wirkung der Suggestion steigert • Direkte und indirekte Suggestionen • Die bedingte Suggestion • Der größte Feind ist der Zweifel • Der Gedanke an sich selbst • Das Wesen der Suggestion

Ist Hypnose gefährlich? 43

Panne bei der Altersregression • Selbsthypnose mit Sperre • Die Aufhebung der Sperre • Weitere Beispiele • Zeugnisse für die Unschädlichkeit

Techniken zur Befragung des Unterbewußtseins. 47

Versuche mit dem Pendel • Carpenter-Effekt und das ideomotorische Gesetz • Das Rüstzeug • Die Vorgangsweise • Das erste, zweite und dritte Gesetz • Die Festlegung der Bedeutung • Das erste, zweite und dritte Pendelexperiment • Unbewußte Fingerbewegungen • Präzisierung der Bedeutung • Die Antwort des Fingers

Was ist Entspannung? 52

Yang und Yin • Die richtige Entspannung • Wege zur Entspannung

3. VORAUSSETZUNGEN DER HYPNOSE UND HYPNOSETECHNIKEN

Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs und der Versuchsperson 54

Unterschiedliche Suggestivkraft • »Ansteckung« mit Begeisterung • Erwartung des Erfolgs • Qualitäten eines Hypnotiseurs • Informationsgespräch • Frühere Hypnososen • Musik und Farben • Fasten

Techniken zur Einleitung der Ersthypnose. 58

1. Die Mesmerschen Streichungen • 2. Fixierung des Zeigefingers • 3. Levitationsmethode I • 4. Levitationsmethode II • 5. Armdruck gegen die Wand • 6. Technik des Armhebens • 7. Die Drehtechnik • 8. Der schwarze Punkt • 9. Hypnose in Hypnose • 10. Das Yin-System • 11. Die Zähltechnik • 12. Zählen von Eins bis Zehn • 13. Zählen

von Eins bis Hundert • 14. *Fixierung der Nasenwurzel* • 15. *Die Schlucktechnik* • 16. *Wärme der Hand* • 17. »Hypnosepillen« • 18. *Die Fingerbündeltechnik* • 19. *Die Falltechnik* • 20. *Die Wärmesuggestionstechnik* • 21. *Die Pendelsuggestion* • 22. *Rückwärtszählen* • 23. *Die Rolltreppensuggestion* • 24. *Die Haarwirbel- und Augenbrauentchnik* • 25. »Hypnoseö'l« • 26. *Sekundeneffekt im Lehnstuhl* • 27. *Barbiersesseleffekt* • 28. *Die Nasenwurzeltechnik* • 29. *Eine besondere Lesetechnik* • 30. *Stirn- und Nackenhandmethode* • 31. *Muskelspannmethode* • 32. *Eine Spezialmethode*

Hilfsmittel zur Einleitung der Ersthypnose. 79
Hypnoskop • *Stroboskop* • *Drogen* • *Narkohypnose* • *Signale von außen* • *Das Beispiel-Erlebnis*

4. KENNZEICHEN DER HYPNOSE

Die Tiefe der Hypnose.....83
Die drei Tiefenstufen • *Die sechs Tiefenstufen nach Liebeault* • *Die dreißig Grade nach Davis und Husband* • *Zustand der Hypnose umstritten*

Die sechs Phasen der Hypnose. 86
Die Vorbereitung • *Die Konzentration* • *Die Entspannung* • *Die Direktive* • *Die Vertiefung* • *Die Aufhebung der Hypnose* • *Ein aufschlußreicher Tip*

5. DIE VORGANGS WEISE IN DER PRAXIS

Das einleitende Gespräch 90
Vertrauen und Sympathie • *Der positive oder negative Rapport* • *Positive oder negative Prägung* • *Ein wunderbarer Ruhezustand* • *Richtige Entspannung* • *Erklärung der Hypnosegesetze* • *Eine vorbereitende Meditationsübung*

Beispiel eines einleitenden Gesprächs. 93
Schaffung des Vertrauenskontakts • *Kein »Willensduell«* • *Keine Nebenwirkungen* • *Das Bild als Sprache des Unterbewußtseins* • *Die einzelnen Phasen*

Die Fixationsmethode	95
<i>Wahl des geeigneten Hilfsmittels • Der Fixationspunkt • Bequeme Stellung • Selbstversuch • Verstärkung durch Verbalsuggestionen • Der Augenschluß</i>	
Die Faszinationsmethode	97
<i>Die richtige Position • Die vorbereitende Suggestion • Die Erwartungsspannung • Der »Scheuklappeneffekt« • Die einleitende Suggestion</i>	
Die Farbkontrastmethode	99
<i>Der Kontrasteffekt • Die Kombination der Techniken • Das Erscheinen der Komplementärfarbe • Vertiefende Sugge- stionen</i>	
Die Schnellhypnose	101
<i>Die älteste Schnellmethode • Die amerikanische Schnellme- thode • Die Zählmethode</i>	
Methoden der großen Meister	102
<i>Franz Anton Mesmer • James Braid • Auguste Ambroise Liebeault • Hypolyte Bernheim • Jean Martin Charcot • Ernst Kretschmer • Emile Coue • Otto Wetterstrand • Grossmann • Alfred Brauchle</i>	
Indische Hypnose	114
<i>Das indische »Seilphänomen« • Massensuggestion • Trai- ning des Imaginationsvermögens • Übertragung der eige- nen Imagination • Ein verblüffendes Erlebnis • Der post- hypnotische Auftrag • Eine indische Methode zur Einlei- tung der Hypnose • Die Fingerdruckmethode</i>	
 6. BESONDERE ARTEN DER HYPNOSE	
Hypnose per Telefon	120
<i>Codewort als Auslöser • Ein Dritter sollte anwesend sein • Beispiel der Verankerung eines Codewortes • Die Einlei- tung der Telefonhypnose • Ersthypnose per Telefon</i>	
Hypnose per Tonband oder Schallplatte	124
<i>Tonbandhypnose insbesondere bei schwierigen Personen • Selbsthypnose per Tonband • So erkennt man die Ursache der Probleme • Schulleistungssteigerung per Tonband</i>	

Hypnose per Brief	126
<i>Der geschriebene Auslöser • Möglichkeit der Panne • Un- erwünschte Nebeneffekte • Nicht empfehlenswert</i>	
Die indirekte Hypnose	127
<i>Die Beeinflussung von für Hypnose ungeeigneten Perso- nen • Reflexhypnose • »Übertragung« der Krankheit • Eine andere Form indirekter Hypnose • Fernbehandlung durch ein Medium</i>	
Die Gruppenthypnose	130
<i>Ausschaltung von Störungsfaktoren • Die ideale Gruppe • Die geistige Ansteckung in der Gruppe • Vorteile der Grup- penhypnose</i>	
Die Massenthypnose	131
<i>Vom Individuum zur Kollektivseele • Die gleich gesinnte Masse • Die Wirkung der »starken« Persönlichkeit</i>	
Die Wachhypnose	132
<i>Etwa 15 Prozent eignen sich • Wachhypnose infolge post- hypnotischen Auftrags</i>	
Die Fernhypnose	134
<i>Ein verblüffendes Experiment • Vorbereitendes Gedan- kentraining • Die Technik der Imagination • Gezielte Be- einflussung • Einige Experimente • Konzentrationshilfen • Experimente auf der Straße • Aufgezwungener oder freier Wille • Das Experiment des Dr. Dusart</i>	
Die medikamentöse Hypnose	139
<i>Wirksame Arzneimittel • Dem Arzt unbedingt vorbehalten</i>	
Die Posthypnose	140
<i>Ausführung scheinbar im Wachzustand • Ein klassischer Fall • Ein Experiment mit drei Personen • Ausführung in Hypnose • Verhalten der Versuchsperson • Sicherheit für die Versuchsperson • Ein besonderes Experiment • Der übermächtige hypnotische Einfluß</i>	
Hypnose im Schlaf	144
<i>Der direkte Weg zum Unterbewußtsein • Die Herstellung des Rappports • Der Wunsch zu helfen • Positive Sugge-</i>	

<i>stionen • Ein Beispiel • Wünsche beseitigen, nicht unterdrücken • Gewichtsabnahme durch Schlafhypnose</i>	
Die Flüsterhypnose	148
<i>Erhöhung der Aufmerksamkeit • Ein Experiment • Geeignet für nervöse Menschen</i>	
Die Kettenhypnose	149
<i>Direkter Kontakt • »Ansteckung« durch Beispiel • Ein Fall • Die Gleichschaltung der Kräfte</i>	
Hypnose durch Magnetismus	150
<i>Was ist Magnetismus? • Ohne Magnetismus kein Körper • Positive und negative Ausstrahlung • Addition der Kräfte • Eine »magnetische« Behandlung • Steigerung der Sensitivität</i>	
Die fraktionierte Hypnose	153
<i>Anpassung an die Reaktionen • Ein Beispiel • Die Konditionierung der Versuchsperson</i>	
Hypnose per Fernsehen.....	158
<i>Ein amerikanischer Versuch • Die Reaktion • Latente Bereitschaft</i>	
Tiefenhypnose	158
<i>Wann wendet man Tiefenhypnose an ? • Altersregression • Experimente mit der Zukunft • Die Einleitung der Tiefenhypnose</i>	
Die Leerhypnose	160
<i>Umschaltung vegetativer Vorgänge • Ziel: Selbstbestimmung</i>	
Tierhypnose	161
<i>Instinktgebundene Schreckstarre • Ein Experiment • Verfahren</i>	
7. HYPNOSE BEI SCHWIERIGEN PERSONEN	
Hypnose bei Kindern	163
<i>Suggestibilität und Hypnotisierbarkeit • Jede Unsicherheit ausschalten • Anpassung der Einleitungstechnik • Beispiel</i>	

einer indirekten Einleitung • Steigerung der Schulleistung • Konditionierung und Aufhebung • Zweithypnose nach der Konditionierung • Hypnoseeinleitung durch Märchen

Hypnose bei älteren Menschen 167
Basis Suggestionen • Ein sehr wirksamer Test • Ruhe, Wärme, Sicherheit • Vertiefung der Hypnose durch Handkreisen

Hypnose bei schwierigen Erwachsenen 169
Die Motivation • Die Überwindung der Angst • Die Tagtraum-Technik • Das Spielen einer Rolle • Die beschleunigte Atmung • Die Vorführung einer echten Hypnose als Hilfe • Weitere vorbereitende Maßnahmen zur Hypnoseeinleitung • Fußreflexzonen-Massage • Die Technik der »elektrisierenden Hand« • Einleitung durch Biofeedback • Biofeedback-Einsatz als Lügendetektor • Das abschließende Kurzgespräch

Blitzhypnose auch bei schwierigen Personen 174
Wichtig: der Auslöser • Die Wahl des auslösenden Wortes • Gruppenhypnose

Die Hypnodiagnose bei Kranken 175
Anzapfung des Supergedächtnisses • Die Traumsuggestion • Die Technik der »geführten Imagination« • Unrealistische Suggestionen • Schreiben in Hypnose • Das Tonbandprotokoll • Ein Fallbeispiel

8. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER HYPNOSE

Erstaunliche Phänomene.....179
Steigerung der Vitalität und Schärfung der Sinne • Ein Experiment • Erzeugung einer Brandblase durch Suggestion • Das Experiment • Das Phänomen des »Feuergehens« • Ein überwachtes Experiment • Eigene Erlebnisse • Gegen Schmerzen

Die objektive Grenze 184
Flucht in die Krankheit • Der der Wirkung entgegenstehende Wunsch

9. IHRE PRAXIS IN FREMD- UND SELBSTHYPNOSE

Der Rapport	186
<i>Rapportverlust • Rapportwechsel • Selbsthypnose durch Rapportwechsel</i>	
Die Anpassung an die Versuchsperson.....	188
<i>Erarbeitung von Standardtechniken • Anpassung der Technik an die Versuchsperson • Die Anpassung der Sprache • Ausschaltung der eigenen Persönlichkeit</i>	
Die »Redaktion« wirksamer Suggestionen	190
<i>Der Patient schildert seine Wünsche • Umsetzung der Informationen in Suggestionen • Die geordnete Gesamtsuggestion • Verbindende Formulierungen • Standardformulierungen • Das imaginäre Erfolgserlebnis • Imagination als erlebte Realität • Übereinstimmung von Stimme und Suggestion</i>	
Einige wirksame Methoden zur Vertiefung der Hypnose ..	194
<i>Die wirkungsvolle Pause • Mehrfachhypnose in Hypnose • Die zweite Phase • Beendigung der Hypnose • Sprechen und Schreiben in Hypnose • Hypnose in Hypnose</i>	
Die Altersregression	197
<i>Die totale Altersregression • Die partielle Altersregression • Ein Fall aus der Praxis • Erinnerungen an ein früheres Leben</i>	
Testen Sie Ihre Hypnotisierbarkeit.....	199
<i>Maßgebende Faktoren • Anleitung zum Testbogen • Testbogen: Sind Sie leicht zu hypnotisieren?</i>	
Die Änderung der Persönlichkeit eines Menschen durch Hypnose	202
<i>Veränderung von Hypnotiseur und Versuchsperson • Die zwei Arten der Persönlichkeitsänderung • Gezielte Veränderung bestimmter Eigenschaften • Der »Gang« in die Zukunft</i>	
Das automatische Schreiben	204
<i>Die richtigen Vorbereitungen • Fremde Schrift von fremder Kraft</i>	

10. HYPNOSETESTS

Die Augenblockierung	206
<i>Suggestion für den Augenschluß • Anwendung ohne Einleitung</i>	
Die Armblockierung	207
<i>Die Suggestion • Die Kontrolle • Zurücknahme der Suggestionen</i>	
Der Falltest	209
<i>Besonders zur Prüfung der Hypnotisierbarkeit • Die Anwendung bei Wachhypnose</i>	
Der Händefalttest	210
<i>Besonders zur Prüfung der Suggestibilität • Anwendung in Hypnose • Kombination mit einem posthypnotischen Auftrag</i>	
Die Gedächtnissperre	212
<i>Die Suggestion • Blockieren oder Ersetzen eines Wortes</i>	
Die Sprachblockierung	213
<i>Die Suggestion • Das Unterbewußtsein läßt sich nicht überlisten • Die Aufhebung der Suggestion</i>	

11. SELBSTHYPNOSE

Eine grandiose Selbsthilfemethode	215
<i>Krank infolge von Problemen • Seelische Selbsthilfe • Die Kraft zur Verwirklichung • Eine gewaltige Macht • Selbsthypnose durch Fremdhypnose • Selbsthypnose durch selbstbesprochene Tonbandkassette • Ein Selbsthypnosetest</i>	
Nichtraucher durch Selbsthypnose	219
<i>Sucht wider Willen • Die Tonbandkassette • Ansprechen des Unterbewußtseins • Suggestion der Abneigung</i>	
Schlank durch Selbsthypnose	222
<i>Fettsucht mit Problemen • Die Suggestion gegen Eßlust</i>	
Frei von Schlafstörungen durch Selbsthypnose	224
<i>Die Suggestion • Sichere Schlafhilfe</i>	

Steigerung der Schulleistungen durch Selbsthypnose.	226
<i>Leistungsabfall infolge Berufszwangs • Hypnoseeinleitung • Die eigentliche Suggestion • Aufhebung der Hypnose</i>	
Frei von Angst und Depressionen durch Selbsthypnose	229
<i>Ein Beispiel • Positive Suggestionen • Nicht ungeduldig werden</i>	
Befreit von Alkohol durch Selbsthypnose.	231
<i>Eine echte Krankheit • Die Suggestion • Verstärkte Suggestionen</i>	
Frei von Drogensucht durch Selbsthypnose.	234
<i>Das Verhängnis • Die Suggestion • Ein neuer Anfang</i>	
Schmerzfreie Entbindung durch Selbsthypnose.	236
<i>Angst führt zu Verkrampfungen • Keinen Erfolgszwang aufkommen lassen • Die Suggestionen auf Tonband • Die Hand als Hypnosehilfe</i>	
Keine Angst mehr vor dem Zahnarzt.....	239
<i>Die Tonbandsuggestion • Die Blockierung aller Schmerzleitungen</i>	
Frei von Kopfschmerzen mit Hilfe der Selbsthypnose.	241
<i>Persönlichkeitsgestaltung nach eigenen Wünschen • Automatismus der Eitelkeit • Die Behandlung • Positive Gefühle wecken • Erfolg nach wenigen Wochen</i>	
Verstopfung leicht gelöst.....	244
<i>Abführmittel schwächen den Stoffwechsel • Die Tonbandsuggestionen • Suggestive Entspannung</i>	
Jünger und schöner durch Selbsthypnose.	245
<i>In jedem Alter Jungsein • Vergrößerung der Brust • Steuerung durch den Geist • Die Suggestionen • Bejahung der eigenen Situation • Entspannung ist immer wichtig</i>	
Ein glückliches Liebesleben durch Selbsthypnose.....	249
<i>Kein Glück ohne Liebeserfüllung • Angewandte Vorstellungstechnik • Die Suggestionen</i>	
Frei von Streß durch Selbsthypnose.	251
<i>Trainieren Sie Ihren Organismus • Anti-Streß-Suggestionen • Wohlbefinden erzeugen</i>	

Höhere Leistungen im Sport durch Selbsthypnose.	253
<i>Beweisexperimente • Keinerlei Gefahr der Überanstrengung • Die Suggestionen • Steigerung der Entspannung</i>	
Steigerung der Intelligenz und Inspiration durch Selbsthypnose.	257
<i>Erstaunliche Experimente • Die richtigen Suggestionen und Freude</i>	
 12. ZUSAMMENFASSUNG	
Die Gesetze der Hypnose.	259
<i>Das erste Gesetz • Das zweite Gesetz • Das dritte Gesetz</i>	
So gelingt jede Hypnose.	261
<i>Voraussetzungen • Die Redaktion der Suggestionen • Unterstützende Hilfsmittel • Die Einleitung der Hypnose • Der Aufbau der Hypnose - die neun Schritte • Beherrschung auftretender Schwierigkeiten • Die Vertiefung der Hypnose • Die Suggestion • Die Pausen • Die Desuggestionierung • Das abschließende Gespräch</i>	
Wann darf Hypnose nicht angewandt werden?.....	267
<i>Absolute Kontraindikationen • Relative Kontraindikationen</i>	
Schlußwort	268
<i>Sicherheit durch Erfahrung • Leserdienst Nummer 1 • Leserdienst Nummer 2 • Leserdienst Nummer 3</i>	
LITERATURHINWEISE	271
ABBILDUNGEN.	273