

Werner Eberwein, Gerhard Schütz

Die Kunst der Hypnose

**Dialoge mit dem Unbewußten
Mit Anleitungen zur Selbsthypnose**

Junfermann Verlag • Paderborn
2001

Inhalt

Vorwort	7
Zum Geleit	8
Danksagung	9

Die neue Hypnose nach Milton Erickson - Grundlagen und Anwendungen..... **11**

1 Was ist Hypnose, was ist Trance?	12
Geschichte und Begriffe	12
Erscheinungsformen von Trance	15
Die Einleitung einer Trance	19
Trance als Brücke zur Ganzheit	22
Die Tiefe der Trance	24
Trance-Zustände	26
Die Trancelogik	27
Trance-Kennzeichen	28
Neurose als negative Trance	31
Heilen in Trance	32
Was ist das Unbewußte?	34
Oft gestellte Fragen über Hypnose	35
Einige Grundannahmen der Hypnosetherapie	38
2 Direkte und indirekte Hypnose	39
Begleiten und Anleiten	39
Indirektheit und Nutzung von Mustern	42
Die Suggestion aus dem Unbewußten des Klienten entwickeln	46
Die Frage der Manipulation	48
Hypnose im System	49
Beiläufige Suggestion im Gespräch	51
Brücke in die Zukunft	53
3 Was man in Trance alles erleben kann	55
Verwirrung	55
Vermischung von Sinneskanälen	65
Umdeutung	66
Suggerierte Bewegungen	70

Posthypnose.	76
Suggestiertes Vergessen.	82
Erinnern vergessener Ereignisse.	86
Schmerzverminderung und Schmerzausschaltung.	88
Hypnose bei psychosomatischen Beschwerden.	93
Dialog mit Symbolen.	97
Rückführung in die Kindheit und Durchleben traumatischer Erlebnisse.	105
Gruppenhypnose.	113

Hypnose erleben Selbsthypnose-Übungsprogramme und Vorlesetrancen.	121
4 Vorbereitung der Selbsthypnose-Übungen.	122
Vorbemerkungen.	122
Der äußere Rahmen.	123
Andere Entspannungsverfahren.	125
Vorübungen zur Selbsthypnose.	126
5 Test „Bevorzugtes Sinnessystem“.	133
Einführung.	133
Test: Welches Sinnessystem bevorzugen Sie?.	135
Überlappungsübungen.	147
6 Teile-Arbeit.	155
Einführung.	155
7 Trancekörper-Arbeit.	188
Einleitung.	188
Trancekörper-Übungen.	188
Anwendungsmöglichkeiten.	225
Zum Verständnis der Trancekörper-Arbeit.	235
8 Trance-Texte zum Vorlesen.	239
Texte für Erwachsene.	240
Texte für Kinder.	259
 Glossar.	 265
Literatur.	268