

Dr. med. Wolfgang Blohm

Hypnotherapie und Selbsthypnose

Neue Wege bei
Ängsten, Schmerzen, Stress
und Depressionen

ARISTON

AL

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
TEIL I	13
1. Geschichte und Ursprung	15
2. Hypnose - Bedeutung und Ablauf	20
Trance	24
Hypnotherapie	29
Die Wahl des Therapeuten	39
Grenzen und Risiken	44
3. Krankheiten — Hintergründe und Verlauf	49
Neurodermitis — eine quälende Erscheinung	49
Depression — die Einsamkeit mitten im Leben	56
Ängste — die schleichende Gefahr	64
Migräne - schmerzhaft bohrende Spannungsfelder	72
Anorexie — die kontrollierte Ohnmacht	79
Tinnitus — der ständige Unruheherd	87
Burn-out-Syndrom — wenn Körper und Seele streiken	95
4. Psyche und Immunsystem	106

TEIL II	119
5. Von Hypnotherapie zur Selbsthypnose	121
Die Sprache der Trance	135
Die Räume der Trance	144
6. Die Macht der Selbsthypnose	153
7. Wie therapiere ich mich selbst?	158
Stress	158
Kopfschmerzen	163
Allergien	166
Schlafstörungen	170
Depressionen	175
Angst	180
Übergewicht	185
Rauchen	191
8. Schluss mit Trance - oder der Beginn?	196
Danksagung	199
Über den Autor	200
Literatur	201
Glossar	203
Register	207