

Rolf Wahl

Gesundheit beginnt im Kopf

Durch Hypnotherapie
zur ganzheitlichen Gesundheit

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort	7
1. „Gesundheit beginnt im Kopf“ oder „Keine Heilung ohne Gehirn“	9
1.1 Was ist Gesundheit?	9
1.2 Bedingungen von Gesundheit	10
1.3 „Glückskinder oder Pechvögel“.	21
1.4 Gehirn: Wächter der Gesundheit	23
1.5 Gesundheit: Gehirn und Immunsystem.	28
2. Hypnose: Der Schlüssel zur rechten Hemisphäre	34
2.1 Was Hypnose nicht ist	34
2.2 Was ist Hypnose?	40
2.3 Die verschiedenen Ansätze der Hypnotherapie	46
3. Selbsthypnose oder die Möglichkeit, sein eigener Therapeut zu werden	49
3.1 Selbsthypnose und Hypnose als allgegenwärtige Phänomene.	49
3.2 Destruktive Selbsthypnose oder die Kunst der de- pressiv machenden Selbstprogrammierung	52
3.3 Selbsthypnose, eine gesundheitsfördernde Bedin- gung.	58
3.4 Selbsthypnose, eine Form kreativer Selbstexplora- tion.	60

3.5	Selbsthypnose, Ausdruck normaler Gehirnfunktion62
3.6	Selbsthypnose, eine erlernbare selbstregulative Fähigkeit63
3.7	Die 5 Schritte zur Selbsthypnose.70
4.	Selbsthypnose zum Abbau von Verhaltensgewohnheiten (Rauchen, Eßverhalten) und zum Aufbau neuer Verhaltensweisen.76
5.	Hypnotherapie in der Bewältigung von Depressionen	82
5.1	Die Sprache der Symptome.	82
5.2	Was sind Depressionen.	84
5.3	Selbsthypnose oder die Suche nach neuen flexiblen Lösungen.	90
5.3.1	Mobilisierung neuerer innerer Energien.	90
5.3.2	Veränderung depressiv-machender Vorstellungen	97
5.3.3	Abbau von Versagensängsten.100
6.	Hypnotherapeutische Möglichkeiten in der Angstbewältigung.104
6.1	Die Angstspirale.104
6.2	Ausdrucksweisen der Angst.106
6.3	Selbsthypnose, ein Instrument zur Angstbewältigung.111
7.	Schmerzkontrolle durch Hypnotherapie.118
7.1	Schmerzformen und ihre Häufigkeit.118
7.2	Schmerzentstehung und Schmerzspirale.120
7.3	Selbsthypnose zur Schmerzkontrolle.123
	Schlußwort127
	Literatur.128