

ANDREAS AHNFELDT

DU KANNST ES

DU WEISST ES NUR NOCH NICHT

Die Kraft der Hypnose

ARISTON

INHALT

>Du bist dann mal weg!«	13
-----------------------------------	----

TEIL 1

Hypnose — Die Brücke zu einem Mehr an Möglichkeiten.	19
---	----

1 Was ist das eigentlich — Hypnose?	21
Was Hypnose nicht ist	24
Der hypnotische Zustand	34
2 Hypnose - so alt wie die Menschheit selbst?	40
Alles bloß Schlaf?	40
Therapeutische Trance.	47
It's Showtime.	51

TEIL 2

Unsere Fähigkeiten, unser Potenzial.	57
--	----

1 Die Kraft der Vorstellung	59
Fantasie - eine mächtige Verbündete	62
Alles bloß Einbildung?	68
Ziele visualisieren	72
Stell dir vor.	74

8 Inhalt

2	Suggestionen	76
	Die Macht der Worte	77
	Kontrolle und Glück	79
	Sich einfach fallen lassen	81
	Die Vielfalt der Suggestionen	83
3	Glaubenssätze und Muster	90
	»Das ist einfach so!«	91
	Im Selbstgespräch	98
4	Hypnosetherapie	100
	Der lösungsorientierte Ansatz	101
	NLP (Neurolinguistisches Programmieren)	105
	Aus der Trickkiste eines Hypnotiseurs	106
	Hypnotische Sprachmuster	111
5	Veränderung	116

TEIL 3

	Du kannst es — und du weißt es jetzt!	125
1	Hypnose - Wie fühlt sich das an?	127
2	Einfach ganz entspannt	132
	Tranceinduktion	133
	Entspannung für Imaginationskünstler	140
3	Ich seh etwas...!	145
	Der Wohlfühlraum	146
	Kopfschmerzfarbe	148
4	Ziele - Der Motor unserer Motivation	151
	Die Wunderfrage	154
	Das Zielalbum	157

5 Die Kunst der Wahrnehmung	159
6 Neue Wege gehen	164
7 Wie unsere Gedanken uns verändern können	171
Das System Wut	172
Haltung annehmen	174
 Ausklang	 179
 Anhang	 183
Glossar	183
Ein paar bedeutende Hypnotiseure	187
Literaturempfehlungen	189
Dank	190