

Dr. Aaron Kroger

Selbsthypnose

hilft

Jeder kann es



VORBEREITUNG

Kostprobe	7
Sind Sie bereit?	15
Eine kleine Geschichte der Hypnotherapie	18
Was ist Hypnose?	22
Die Trance-Erfahrung	27
Stufen der Trance	31

GRUNDLAGEN

Sich selbst in Trance versetzen	37
Los geht's	40
Eine Selbsthypnose vorbereiten	44
Sprechprobe	47
Trance-Induktion	51
<i>Induktion 1</i>	53
<i>Induktion 2</i>	56
<i>Induktion 3</i>	59
<i>Induktion 4</i>	61
<i>Induktion 5</i>	65
<i>Induktion 6</i>	67
<i>Induktion 7</i>	68
Trance-Ausleitung	69
<i>Ausleitung 1</i>	69
<i>Ausleitung 2</i>	70
<i>Ausleitung 3</i>	71

Visualisieren	72
<i>Orangenhain</i>	75
<i>Gewichtsreduktion</i>	78
<i>Kopfschmerzen</i>	80
<i>Nikotinentwöhnung</i>	83
<i>Die Quelle des Reichtums</i>	84
Suggestionen formulieren	90
Mustertexte für Suggestionen	101
<i>Alkoholentwöhnung</i>	102
<i>Allergie</i>	104
<i>Asthma</i>	105
<i>Gewichtsabnahme</i>	106
<i>Hautprobleme</i>	109
<i>Kopfschmerzen</i>	111
<i>Lampenfieber</i>	115
<i>Nägelkauen</i>	117
<i>Nikotinentwöhnung</i>	119
<i>Prüfungsangst</i>	121
<i>Schlaflosigkeit</i>	122
<i>Schmerz</i>	126
<i>Selbstvertrauen</i>	130
<i>Traumkontrolle</i>	132
<i>Zahnarztangst</i>	133
Verhaltensänderungen	134
Umgang mit Widerständen	139