

SIGRUN KURZ

VERBORGENE KRÄFTE WECKEN

STÄRKENDE SELBTHYPNOSE BEI KREBS

Mit CD

Junfermann Verlag
Paderborn
2014



Inhalt

1. Ein Buch für Sie – aus eigener Erfahrung	11
1.1 Erfahrungen als Psychotherapeutin	12
1.2 Erfahrungen als Patientin	12
1.3 Ein Buch für Sie	13
1.4 Möglichkeiten und Grenzen	14
2. Hypnose, Trance und innere Wirklichkeit	17
2.1 Heilsame Vorstellungen	18
2.2 Trance und innere Wirklichkeit	19
2.3 Alltagstrance	20
2.4 Therapeutische Trance	21
2.5 Selbsthypnose	21
2.6 Positive und negative Trance	23
2.7 Problemtrance	24
2.8 Mit Hypnose selbst etwas tun können	25
3. Hypnose in Aktion	27
3.1 Vorbereitungen	27
3.2 Das Eintauchen (Induktion)	27
3.3 Hineinzählen in die Trance	30
3.4 Trance-Aktivitäten	31
3.5 Das Auftauchen (Rückorientierung)	33
3.6 Selbsthypnose als Ritual	34
3.7 Premiere für die Selbsthypnose	35
<i>Hypnose: Probieren geht über Studieren</i>	36
3.8 Was noch zu beachten ist	37
4. Selbsthypnose zum Wohlfühlen:	
Kleine Fluchten – einfach mal abtauchen	39
<i>Hypnose: Am Traumstrand</i>	40
<i>Hypnose: Auf der Bergwiese</i>	41
<i>Hypnose: Im Straßencafé</i>	42

5.	Die Diagnose bewältigen und Zuversicht entfalten	45
5.1	Unbewusste Erbschaften	45
5.2	Heimlichkeit	46
5.3	Korrekturen	47
5.4	Diagnoseschock.....	48
5.5	Warum gerade ich?	49
	<i>Hypnose: In der Mondbarke</i>	51
	<i>Hypnose: Im Liegestuhl</i>	53
	<i>Hypnose: Stürmische Zeiten</i>	54
6.	Zum Trost	57
	<i>Hypnose: Im Flügel meines Schutzengels</i>	58
	<i>Hypnose: Und wenn du denkst, es geht nicht mehr</i>	59
7.	Entspannung und Stärkung für Körper und Seele	61
	<i>Hypnose: Das Bad in der heiligen Quelle</i>	61
8.	OP-Vorbereitung	65
	<i>Hypnose: Sobald ich das Krankenhaus betrete</i>	65
9.	Für Schmerzlinderung, Beruhigung und Schlaf	69
	<i>Hypnose: Golden globe</i>	71
	<i>Hypnose: Wie in Abrahams Schoß</i>	73
	<i>Hypnose: In der Schmerzreinigung</i>	74
10.	Hilfe für die Wundheilung	77
	<i>Hypnose: Bei der weisen Frau</i>	78
	<i>Hypnose: Am Seeufer</i>	80
11.	Besser durch die Chemotherapie	83
	<i>Hypnose: Fluss des Lebens</i>	85
	<i>Hypnose: Auf Kreuzfahrt</i>	88
	<i>Hypnose: Jahrmarktsbummel</i>	89
12.	Die Strahlentherapie unterstützen	93
	<i>Hypnose: Wenn das Eis schmilzt</i>	94
	<i>Hypnose: Wassertropfen, die verdunsten</i>	95

13.	Selbsteilungskräfte und Immunsystem stärken	97
	<i>Hypnose: In der Rosenlaube</i>	99
13.1	Stärkung durch Erinnerung	100
	<i>Hypnose: Animation für die Lebenskraft</i>	102
14.	Hitzewallungen abschwächen	105
	<i>Hypnose: In einem kühlen Grunde</i>	105
15.	Unterstützung bei sexuellen Beeinträchtigungen	109
	<i>Hypnose: Unter der Asche ist noch Glut</i>	109
	<i>Hypnose: Kraftvoll wie der Löwenzahn.....</i>	112
16.	Den Lymphfluss fördern	115
	<i>Hypnose: Am Gurgelbach</i>	115
17.	Stärkung bei Erschöpfung und Fatigue	119
	<i>Hypnose: Karawanen-Tour</i>	120
	<i>Hypnose: Ein ganzer Ferientag Siesta</i>	122
	<i>Hypnose: Die Schiffsmühle.....</i>	124
18.	Mit der Krankheit leben lernen	127
18.1	Achtsamkeit und Selbstfürsorge.....	127
	<i>Hypnose: Tournesol – das Sonnenblumenprinzip.....</i>	129
18.2	Ein Tagesmotto als Begleiter	131
18.3	Die Kraft des Lächelns.....	132
	<i>Hypnose: Das Lächeln des Buddha</i>	133
18.4	Was ist, wenn ...?.....	134
	<i>Hypnose: Wenn die Schmetterlinge tanzen</i>	136
Zum Schluss	139	
Literatur.....	141	
Literaturhinweise zum Weiterlesen.....	142	
Über die Autorin.....	143	