

Jan Becker
mit Christiane Stella Bongertz

Du kannst schaffen, was du willst

Die Kunst der Selbsthypnose

PIPER
München Berlin Zürich

Inhalt

Voru/ort	
Der Wölfl den du Futterst	15

Teil I

Kapitel 1

Selbsthypnose – was ist das eigentlich? Das Märchen vom Multitasking, die tägliche Trance und u/arum Sie der Schöpfer Ihrer Wirklichkeit sind	19
Die tägliche Trance oder warum Multitasking der Feind der Hypnose ist	21
Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit – und öffnet Herzen	22
Benjamin Franklin brachte den hypnotischen Wirkmechanismus auf den Punkt – ohne es zu wollen	25
Das innere Türöffnen – der Kern von Hypnose und Selbsthypnose	26
Glaube ist die Realität der Zukunft	27
Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer: Wirklichkeit erschaffen	28

Kapitel 2

Das tägliche Wunder: Wie u/arme Gedanken tatsächlich wärmen, Sie sich in Sekunden selbst hypnotisieren und was Sie heute gewonnen haben **30**

Der Körper folgt unserer Vorstellung	31
Hypnotische Vertiefung durch tatsächliche Erfahrungen	34
So tun, als ob – die geheime Wunderwaffe	38
Die beste Soforthypnose der Welt	41
Wie Sie schauen, so fühlen Sie: Die wunderbare Wirkung der Mimik	42
Glückwunsch, Sie haben gewonnen!	45

Kapitel 3

Vergessen? Können Sie vergessen! Warum u/ir uns an viel mehr erinnern, als wir glauben, aber nie an das, u/as tatsächlich geschehen ist – und warum das genau richtig so ist **49**

Schutzengel Unterbewusstsein	50
Der große Pool der Erfahrungen	53
Erinnerungen: Mind the Gap!	54
Wir gestalten unsere Erinnerungen – ohne es zu merken	57
Verschieben Sie Ihren Fokus und bestimmen Sie so, was zur Erinnerung wird	59

Kapitel 4

Wie Ihr Unterbewusstsein bestimmt, ob Sie sich als unerschrockener Superheld oder ängstliches Mäuschen erleben – und u/arum es sich lohnt, die Kontrolle zu übernehmen **64**

Die Begrenzung in der Erinnerung: Wie lang ist Ihr Seil? **65**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier **67**

Eiserne Disziplin – oder (Selbst-)Hypnose **71**

Auch Gedanken können schlechte Angewohnheiten sein –oder gute! **73**

Du bist, was du denkst – und du schaffst, was du willst **74**

Kapitel 5

Warum sich Mythen im Kollektiv/bewusstsein halten und wie Sie Suggestionen am Türsteher »Bewusstsein« vorbei ins Unterbewusstsein schleusen **80**

Die Legende vom eisenreichen Spinat – und was diese mit Hypnose zu tun hat **81**

Die Suggestionen der Kindheit – Begleiter auf Lebenszeit **82**

Ruhe im Kopf: Der wichtige erste Schritt auf dem Weg zur gelungenen Selbsthypnose **86**

Der harte Türsteher »Bewusstsein« und wie man an ihm vorbeikommt **91**

Kapitel 6

Ich bin dann mal u/eg: Wie Sie mit Ihren Augen, Ihrer Stimme und einer lustigen Turnübung die Stopp-Taste im Gedankenkarussell drücken – und das Glück einladen	95
Gedanken, mit dem Blick fixiert	96
Sorge dich nicht, summe!	97
Sie müssen nichts denken, was Sie nicht denken wollen	98
Kompliziertes entspannt besser	100
Die Leinwand im Kopf	103
»Das Kind lernt laufen!« oder »Mitmachen!«	106

Kapitel 7

Die faszinierende Welt der Suggestionen: Vom blinden Passagier in Ihrem Unterbewusstsein bis zur guten Fee der Wunscherfüllung	110
Die Invasion des Unbekannten	111
Suggestibilität – oder warum die Reklame aus Ihrer Kindheit so einen nostalgischen Schimmer hat	115
Du schaffst, was du willst – aber (was) willst du eigentlich wirklich?	118
Die ideale Suggestion ist eine mit positiven Gefühlen aufgeladene Vision	119

Kapitel 8

Die Sache mit der Motivation: Wie Emotionen unser Unterbewusstsein beflügeln und warum der Weg nicht das Ziel ist

123

Warum Neujahrsvorsätze selten länger als bis Ende Januar halten	124
Entscheidend ist, sich zu entscheiden	128
Versuch macht kluch	130
<i>Always look on the bright side</i> – finden Sie Ihre positive Motivation	131
Zu Hilfe! Vom Nehmen zum Geben	132

Kapitel 9

Die Macht der Worte: Wie Sie beflügelnde Suggestionen in Ihr Leben einbauen, der Regisseur Ihres eigenen Films werden und an Zielen dranbleiben, wenn es doch mal hakt

136

Die sechs goldenen Regeln der Suggestionsformulierung	136
Suggestionen in den Alltag einbauen	139
So werden Sie umwerfend – und bekommen ein intuitiveres Gehirn	140
Lesen hilft – Schreiben noch mehr	142
Alltägliche Handgriffe zu hypnotischen Ritualen machen	143
Das Fernziel immer im Blick behalten	145
Glück bedeutet: Immer schön in Bewegung bleiben	150
Machen Sie sich auf die Reise, denn der Weg ist nicht das Ziel – er ist das Leben	151
Dranbleiben, wenn es doch mal hakt	152
Suggestionen sind nicht in Stein gemeißelt – manchmal brauchen sie eine Überarbeitung	155
Pausen auf dem Weg sind erlaubt, Aufgeben nicht	156

Kapitel 10

Selbsthypnose für Fortgeschrittene: Wie Sie Ihre Entspannung hypnotisch vertiefen, Suggestionen haltbar machen und schöne Gefühle für immer verankern

157

Der schnelle Klassiker: Die Induktion des Tausendsassas	157
Hypnotische Reisen	160
Werden Sie Ihreigener Bühnenbildner und Location Scout	166
Perspektivwechsel trainieren Ihr Gehirn	168
Störungen in der Umgebung zu Helfern machen	170
Gehen Sie vor Anker – aber nur, wo es Ihnen gefällt	171
Anker als Instanzzugang zu schönen Gefühlen	172
Anker als Notfallmedizin für jede Lebenslage	175
Der magische Freundesanker	176

Teil II

Kapitel 11

Energie tanken mit dem Wikinger-Faktor: Wie Sie lernen, sich selbst zu vertrauen – damit Sie schaffen, was Sie wollen

.186

Schwur am Lagerfeuer – der Trick der Wikinger	187
Der kleine Unterschied, der den Erfolg ausmacht	188
Fallstrick fürs Selbstvertrauen: hinkende Vergleiche	191
Das Ziel ist nur ein Punkt auf einer Zeitachse	193
Winner oder Finisher? Was Erfolg ist, definieren Sie allein!	195
Geduld bringt Selbstvertrauen – Liebe und Humor bringen Geduld	197

Kapitel 12

Her mit dem schönen Leben: Wie Sie Ihre kleinen Laster in Rente schicken und durch dynamische, gesunde Geu/ohnheiten ersetzen

204

Alltagslaster sind nicht nur lästig –

sondern auch nützlich

205

Man kann, wenn man »muss«

207

Mit Hypnose den schwierigen ersten Schritt

überbrücken

208

Hüten Sie sich vor Verboten – oder warum Diäten

dick machen

213

216

Den Fokus schlau verschieben

Kapitel 13

Mach dir keinen Stress: Wie Sie dem Adrenalin ein

Schnippen schlagen und die Anspannung automatisch

221

Großalarm in Gehirn und Körper – wohin mit

dem Adrenalin?

222

Den Platzhalter für Angst entschärfen

223

Wie Sie den Schalter für »Stress« auf

»Entspannung« umstellen

224

Sie sind nicht der Stress

230

Machen Sie Ihrem Unterbewusstsein was vor:

Stress? Nö!

233

Kapitel 14

Keine Angst vor der Angst: Wie Sie Felsbrocken zum Schrumpfen bringen und Ihre Furcht beim Tangotanz in die Knie zwingen

236

Verändert sich der Fokus, wird aus Turbulenzen eine Kinderschaukel	237
Wenn Angst die Kehle zuschnürt, müssen Sie erst mal den Knoten lösen	238
Massive Ängste sind wie Felsbrocken, die den Weg versperren	240
Die Angst verkleiden – und mit ihr spielen	242
Ängste hat jeder – es kommt auf die Ausprägung an	248
Wenn die Spinne die Schwiegermutter ist – Phobien als Platzhalter	250
Wann Sie sich besser Hilfe von einem Experten holen	252
Was wäre, wenn? Ihr Unterbewusstsein kennt die Antwort!	253

Kapitel 15

Ich glaub, ich werd gesund: Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte wecken und warum das Unterbewusstsein oft der beste Arzt ist

256

Statt Substanzen verabreicht man hypnotische Suggestionen	257
Wirken Schmerzmittel nur, weil »Schmerzmittel« draufsteht?	258
Warum der Glaube an etwas hypnotisch wirksam ist	260
Selbsthypnose als Universalmedizin	262

Kapitel 16

Das macht ja Spaß: Wie Sie auf der richtigen Welle effektiver lernen, einen Textmarker direkt im Kopf anwenden und Prüfungen zu Ihrem Auftritt werden lassen **270**

Reduzieren Sie die Hintergrundgeräusche	271
Optischen »Lärm« ausschalten	273
Machen Sie den Kopf frei	275
Die Macht der cleveren Wiederholung	276
Richtig sortiert ist halb gelernt – das ABC der Prioritäten	278
Die positive Lernmotivation: Zeigen Sie der Welt, was Sie draufhaben!	279

Kapitel 17

Nie mehr Aufschieberitis: Wie Sie das berauschende Gefühl des Erfolgs hervorkitzeln, Ablenkungen austricksen und immer mit Spaß bei der Sache sind **283**

Frust statt Lust – der Teufelskreis fehlender Erfolgserlebnisse	283
Warum prokrastinieren Sie? Viele Gründe – ein Problem	285
In Etappen gegen die Aufschieberitis	286
Die bösen Ablenkungen – einfach austricksen	294

Kapitel 18

Selbsthypnose im Sport: Höher, schneller, weiter – wie Sie schaffen, was Sie nie für möglich gehalten haben **295**

Der Körper reagiert ohne Verzögerung auf Gedanken	295
Gewichtheben mit zwei Fingern – kraft der Vorstellung	298
Du kannst, was du denkst: mentales Training	300

Kapitel 19	
Besser in jeder Beziehung: Wie Sie mit hypnotischen Tricks Ihre Partnerschaft vitalisieren und mit einer imaginären Feder neue Leidenschaft entfachen	303
Die Positiv-Spirale mit kleinen hypnotischen Tricks in Gangsetzen	305
Kapitel 20	
Der Mythos vom Durchschlafen, das Geheimnis des Abendjoghurts oder wie Sie einfach schöner schlummern	312
Wer aufwacht, schläft normal	313
Der erste und der zweite Schlaf	314
Einschlafen für Fortgeschrittene	315
Wie Sie den Tag auslöffeln, ablegen, ausknipsen und zerplatzen lassen	320
Nachwort	
Ein Geschenk zum Abschluss	322
Literaturverzeichnis	324