

Hansruedi Wipf

SELBSTHYPNOSE

Der natürliche Weg zur Selbstheilung

Giger Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Selbsthypnose: Erwarte nichts – sei offen für alles	11
Verstehe, lerne und nutze Selbsthypnose	13
Einleitung – Sapere aude	15
Der Löwe und der Floh	15
Sapere aude!	21
Selbsthypnose ist natürlich, einfach – und soll es auch bleiben oder wieder werden!	27
Hypnose und ihre Funktionsweise	33
Wie funktioniert unser Kopf?	34
Das Bewusstsein	35
<i>Der analytische Verstand</i>	36
<i>Der rationale Verstand</i>	36
<i>Der Wille</i>	38
<i>Das Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis</i>	39
Das Unterbewusstsein	39
<i>Das Langzeitgedächtnis</i>	40
<i>Gewohnheiten</i>	42
<i>Gefühle und Emotionen</i>	42
<i>Der Selbstschutz</i>	43
<i>Faul, träge und bequem</i>	44

Der kritische Faktor	46
<i>Der Wille</i>	47
Hypnose ist der Schlüssel	47
Hypnose: Definitiv kein Schlaf, aber hochkonzentriert	48
Die vier mentalen Einstellungen nach Omni	48
Der Showhypnotiseur	52
Selbsthypnose versus Hypnose versus Hypnosetherapie ..	55
Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose	55
Wie wirkt Selbsthypnose auf unseren Körper und Geist? ...	57
Wie kannst du die Selbsthypnose für dich am gezieltesten einsetzen?	63
Die acht-Punkte-Formel für erfolgreiche Selbsthypnose ...	63
1. <i>Wunsch nach Veränderung sowie Abwesenheit von Sekundärgewinn</i>	64
2. <i>Bewusstsein der Eigenverantwortung sowie Geduld und Gelassenheit</i>	66
3. <i>Zeit versus Priorität ... der ewige K(r)ampf</i>	72
4. <i>Zieldefinition</i>	74
5. <i>Zwei Individualisierungsansätze der Suggestionen</i>	86
6. <i>Tiefe der Hypnose</i>	97
7. <i>Compounding – Wiederholungen der Selbsthypnose-sitzung zum selben Thema</i>	99
8. <i>Regelmäßigkeit</i>	101
Stell dir vor – nutze deine Vorstellungskraft	103
Hypnose – der Turbo für Veränderung!	105
Vokabular Hypnose	108

Höher, weiter, schneller oder einfach weniger von allem – was treibt uns an?	119
<i>Wie du mit dir selbst sprichst, ist der Spiegel deiner eigenen Wertschätzung</i>	123
<i>Verstehe den Ursprung deiner negativen Gedanken und Gefühle und du kannst diese zu deinen Gunsten verändern</i>	126
Positiv denken und der Stress damit	129
Die sieben Gesetze des Verstands	131
1. Jede Idee und jeder Gedanke verursacht eine physische Reaktion	131
2. Erwartungen oder Erwartungshaltungen haben die Tendenz einzutreten	133
3. Wenn man mit dem Hirn arbeitet, ist die Vor- stellungskraft stärker als Wissen oder Erkenntnis	136
4. Wenn eine Idee erst einmal Fuß im Unterbe- wusstsein gefasst hat, wird es zunehmend schwieriger, diese wieder zu ändern	137
5. Jede wiederholte Suggestion kreiert weniger Widerstand zu darauf folgenden Suggestionen	138
6. Ein emotionell induziertes Symptom tendiert bei vermehrter, lang anhaltender Wiederholung dazu, organische Veränderungen hervorzurufen	139
7. Je größer der bewusste Aufwand, im Unterbe- wusstsein Veränderungen herbeizuführen, desto geringer die Wirkung	144
Worte sind Energieträger – jedes Wort zählt!	145

Kontrolle versus Lösung eines Problems	147
Selbsthypnose lernen mit der Lichtschaltertechnik	149
Die Lichtschalter-Selbsthypnose-Technik	149
Schritt für Schritt Anleitung	152
1. <i>Beigelegte CD hören</i>	152
2. <i>Üben der Selbsthypnose</i>	157
Arbeiten mit der Selbsthypnose – verschiedene Methoden	159
Zwei Techniken, um mit Autosuggestionen zu arbeiten ..	159
<i>Technik 1: Indexkarte/Blatt Papier</i>	159
<i>Technik 2: Audioaufnahme via MP3-Player oder Handy</i>	162
Was tun, wenn keine Veränderung eintritt?	167
Passende Suggestionen erarbeiten und formulieren	169
Korrekte Struktur von Suggestionen	169
Warnhinweis/Achtung/Vorsicht: SCHMERZEN	170
Die Persönlichkeitsanalyse auf www.selbsthypnose.net ..	172
<i>XL-Persönlichkeitsanalyse auf selbsthypnose.net</i>	177
Liste positiver Wörter für deine kreativen Suggestionen ..	177
Liste möglicher Suggestionssätze	180
<i>Nutze wann immer möglich positive Wörter für positive</i>	
<i>Veränderungen!</i>	182
<i>Vorschläge für Suggestionen</i>	183
Anwendungsgebiete der Selbsthypnose	191
Zwei Selbsthypnosetechniken für Fortgeschrittene	195
Erste fortgeschrittene Lichtschaltertechnik	195
Zweite fortgeschrittene Selbsthypnosetechnik	198

Audios für Selbsthypnose erstellen	201
Software	201
Mikrofon und Zubehör	202
Hintergrundmusik – ja/nein? Und wenn ja, wann/wo? ...	203
Binaurale Beats	204
Subliminale Botschaften	204
Schlusswort	207
Weitergehende Informationen	209
Danksagung	213
Weiterführende Literatur	215
Über den Autor	217