

## Literaturhinweise zum Thema Hypnose

### **Das große Handbuch der Hypnose - Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthypnose**

von W. J. Meinhold

ISBN-10: 3934672418

Ein umfangreicher "Klassiker" der Hypnose-Literatur.

Dieses Buch enthält viele interessante Informationen zur Entstehungsgeschichte der Hypnose, ihre Anwendungsmöglichkeiten und therapeutische Ansätze für verschiedene Indikationen.

In einem großen Fachteil werden therapeutische Herangehensweisen bei konkreten Krankheitsbildern beschrieben und Empfehlungen für verschiedene hypnotherapeutische Herangehensweisen gegeben.

Inhaltsverzeichnis: Bei Amazon

### **Hypnotherapie - Aufbau, Beispiele, Forschungen von Milton H. Erickson und Ernest L. Rossi**

ISBN-10: 360889022X

Das große therapeutische Werk von Milton Erickson. Ein großes, inhaltsreiches Buch mit unzähligen Ideen zu hypnotherapeutischen Vorgehensweisen. Eine Bereicherung für jeden Hypnotiseur und Hypnosetherapeuten mit vielen Anregungen für die Praxis.

Inhaltsverzeichnis:

+++ THEORIE +++

- 1 - Das Prinzip der "Utilisation" in der Hypnotherapie
- 2 - Die indirekten Formen von Suggestion
- 3 - Die Utilisationstechnik. Trance-Induktion und Suggestion
- 4 - Die posthypnotische Suggestion

+++ FALLBEISPIELE mit Erläuterungen +++

- 5 - Die Veränderung sensorisch-perzeptiver Funktionen (Phantomschmerzen, Analgesie, Anästhesie)
- 6 - Symptomauflösung (Schock, Somnambulistisches Training, Paradox und Doppelbindung)
- 7 - Gedächtnisauffrischung (Auflösung und Reorganisation traumatischen Erlebens)
- 8 - Emotionale Bewältigung (Auflösung von Affekten, Phobien, Lernförderung)
- 9 - Förderung von Potentialen. Umwandlung von Identität (Selbstexploration, Dissoziation, automatisches Schreiben, Auflösung suizidaler Depression)
- 10- Identität schaffen. Was kommt nach der Utilisationstheorie (Der Februarmann)

## **Klinische Hypnose und Hypnotherapie - Praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung**

von Agnes Kaiser Rekkas  
ISBN-10: 3896705059

Inhaltsverzeichnis:

- I. Voraussetzungen
  1. Grundlagen
  2. Reflexionen
- II. Methodik
  1. Planung
  2. Hypnoseinduktion
  3. Sprache
  4. Selbsthypnose-wozu?
  5. Ideomotorische Zeichen und Signale
  6. Therapeutische Arbeit mit ideomotorischen Zeichen bzw. Signalen
  7. Aussteigen aus pathologischen "Ich-Zuständen"- Auflösen der Symptomtrance im prozessorientierten Vorgehen
  8. Zehn hypnotherapeutische Phantasiereisen
  9. Ein Kinderspiel
  10. Hypnose in der Schmerztherapie
- III. In Hypnose- die Freiheit wohl grenzenlos?

### **Selbsthypnose**

von Brian M. Alman, Peter T. Lambrou  
ISBN-10: 389670527X

Selbstverständlich darf hier auch ein Buch über die Selbsthypnose nicht fehlen.

Er gilt als "Klassiker" und ist mit Sicherheit eines der umfassendsten Werke zum Thema Selbsthypnose.

Obwohl auch hier einige Vorgehensweisen zu umständlich und teilweise auch veraltet sind.

Bei jedem Hypnose - Buch solltest Du die Inhalte kritisch mit Deinem Wissen aus der Hypnose - Ausbildung abgleichen und vor allem das übernehmen und einsetzen, was wirklich praktikabel ist und keinen zu hohen Aufwand für den Klienten darstellt.

### **Inhaltsverzeichnis**

Teil I: Lernen Sie Selbsthypnose

1. Was Sie von diesem Buch erwarten können
2. Was ist Hypnose und Selbsthypnose
3. Praktisches zur Selbsthypnose
4. Gesundes Atmen und Entspannungstechniken
5. Die Kraft posthypnotischer Suggestionen und die Wirksamkeit von Auslösern
6. Wie Sie ihr Vorstellungsvermögen gezielt entwickeln können
7. Sich selbst in Trance versetzen

8. Wie Sie mit Ablenkungen umgehen können
  9. Erhöhen Sie ihre Motivation und erreichen Sie ihre Ziele
  10. Die Sprache hypnotischer Suggestionen
  11. Selbsthypnosetechniken in neun Variationen
- Teil II: Das Bearbeiten persönlicher Ziele
12. Streßbewältigung: Sich überall entspannen
  13. Frei von Ängsten und Phobien
  14. Kieferentspannung und Unterdrückung von Zähneknirschen
  15. Es liegt in Ihrer Hand, mit dem Rauchen aufzuhören
  16. Selbsteinschätzung- Seien Sie Ihr eigener Berater
  17. Hilfe bei Allergien und Asthma
  18. Strategien zur Schmerzkontrolle
  19. Tun Sie etwas für Ihre Haut- Warzen, Herpes, Ekzeme und Schuppenflechte
  20. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme
  21. Meditationen zum Schlankwerden
  22. Lösen Sie Ihre Schlafprobleme
  23. Werden Sie bessere Eltern durch Selbsthypnose
  24. Neue Strategien bei der Geburt
  25. Optimieren Sie Ihre sportliche Leistung
  26. Selbsthypnose für Generationen
  28. Glossar
  29. Literatur
  30. über die Autoren