

# Inhalt

---

Einführung .....	2
Was ist Hypnose?.....	3
Kann jeder hypnotisiert werden? .....	4
Showhypnose.....	5
Wie Showhypnotiseure die Zuschauer täuschen .....	6
Die Tricks, die Showhypnotiseure benutzen .....	8
Showhypnose gegen Gesundheitshypnose .....	9
Vorteile einer Hypnose – Die Top 10.....	10
Die 10 meist gestellten Fragen über Hypnose.....	12
Welche Arten der Hypnose gibt es? .....	16
Hypnose-Behandlung für physische Beschwerden .....	17
Hypnose und Schmerzbehandlung.....	19
Hypnodermatologie.....	20
Hypnose bei Schlafstörungen .....	21
Hypnose und Psychotherapie.....	22
Psychologische Beschwerden, die normalerweise durch Hypnose behandelt werden .....	23
Raucherentwöhnung durch Hypnose .....	25
Abnehmen durch Hypnose .....	26
Hypnose gegen Essstörungen.....	27
Hypnose gegen Migräne.....	28
Hypnose gegen Angstzustände.....	29
Hypnose gegen stressbedingte Krankheiten .....	31
Hypnose gegen Depressionen .....	32
Hypnotherapeut oder Selbsthypnose?.....	33
Zehn Fragen an den Hypnotherapeuten .....	34
Wie finden Sie den richtigen Hypnotherapeuten.....	41
Was Sie von einer Hypnotherapiesitzung erwarten können.....	41
Die Selbsthypnose .....	43
Die 5 häufigsten Fehler bei Selbsthypnose.....	44
Tipps um hypnotische Suggestionen zu erstellen.....	45
Grundtechniken der Selbsthypnose .....	46
Tipps zur Selbsthypnose .....	49
Andere Hypnotisieren.....	50

Hypnotherapeut werden .....	51
NACHWORT .....	52

## Einführung

---

Leiden Sie unter chronischen Schmerzen? Haben Sie Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeits-Syndrom oder eine andere Krankheit, die Sie ständig Schmerzen haben lässt? Gehören Sie zu den Millionen Menschen, die erfolglos versucht haben, Gewicht abzunehmen? Ist einer Ihrer Neujahrsvorsätze, mit dem Rauchen aufzuhören?

Es gibt eine Behandlung, die bei all diesen und weiteren Problemen helfen kann: Hypnose. Die Schulmedizin hat Hypnose als Salontrick verspottet, mit dem Zauberer Kinder auf Geburtstagspartys oder Erwachsene in Nachtclubs amüsieren, indem sie andere Leute dumme Dinge sagen und lustige Sachen machen lassen. Ja, Hypnose vermag das zu tun, aber sie kann auch Ihren Gesundheitszustand deutlich verbessern.

Auch wenn Hypnose keine sehr allgemein gebräuchliche Behandlungsform im Westen ist, so wird sie doch in verschiedenen Formen im Osten und in der Medizin von Eingeborenen seit Jahrhunderten angewendet. Nachdem der Westen viele alte Heilungsmethoden entdeckt hat wie z.B. Homöopathie und Kräutermedizin, entdecken nun auch westliche Ärzte und alternative Heilberufe wieder die Vorteile der Hypnose, um Patienten zu behandeln, die nicht gut oder überhaupt nicht auf traditionelle westliche Medizin ansprechen. Studien haben ergeben, dass Hypnose einen positiven Effekt auf viele Krankheitsbilder haben kann, einschließlich solcher mit chronischen Schmerzen und chronischer Müdigkeit.

Psychologen nutzen Hypnose schon seit langem zur Beurteilung und Behandlung von Patienten. Manche Psychologen glauben, dass Hypnose eine Form der Dissoziation ist, aber das ist ein Thema einer großen Debatte innerhalb der Psychologie. Beispiele