

# Inhalt

<b>Vorbemerkung zur 8., aktualisierten Neuauflage</b> .....	13
<b>Vorbemerkung zur 6., revidierten und erweiterten Auflage</b> .....	17
<b>Vorwort von Peter Kemmer</b> .....	19
<b>Einführung: Hypnose, der erste Bewusstseinszustand</b> .....	23
<b>TEIL I: DIE PHÄNOMENE</b> .....	31
<b>1. Begriffsbestimmung</b> .....	33
Was ist Hypnose? .....	34
<i>Zustand</i> .....	34
<i>Ablauf</i> .....	35
<i>Ziele</i> .....	36
Autohypnose und Heterohypnose .....	36
Was ist Suggestion? .....	36
Andere Fachbegriffe .....	37
<b>2. Hypnose und Suggestion als natürliche Phänomene im täglichen Leben – geschichtliche Entwicklung</b> .....	39
Archaische Formen, geschichtliche Entwicklung .....	39
<i>Zeittafel</i> .....	44
Hypnose und Suggestion im täglichen Leben .....	47
<i>Autohypnose (Selbsthypnose) und Autosuggestion (Eigensuggestion) im täglichen Leben</i> .....	48
<i>Fremdhypnose und Suggestion im täglichen Leben</i> .....	51
<b>3. Grundsätzliches zu den Möglichkeiten und Einsatzbereichen</b> .....	68
Allgemeine Möglichkeiten der Hypnose .....	68
<i>Passive hypnotische Ruhe – allgemeine psychophysiologische Veränderungen</i> .....	68
<i>Gezielte Leistungen in Hypnose</i> .....	69
Einsatzbereiche der Hypnose – Überblick .....	74

<b>TEIL II: Die Theorien</b> .....	81
<b>1. Seelische und körperliche Grundlagen der Hypnose – biologische, psychologische, neue naturwissenschaftliche und geisteswissenschaftliche Erklärungsmodelle</b> .....	83
Geschichtliche Hypothesen .....	84
<i>Magische Theorien</i> .....	84
<i>Fluidum- und Wellentheorie</i> .....	86
<i>Suggestionstheorie</i> .....	90
Stand der heutigen Hypnoseforschung .....	92
<i>Biologische Grundlagen</i> .....	92
<i>Neue Definition der Hypnose nach Meinhold</i> .....	100
<i>Weitere hypnosespezifische psychobiologische Zusammenhänge         und Erklärungsmodelle</i> .....	110
<i>Neue naturwissenschaftliche Modelle</i> .....	122
<i>Tiefenpsychologische Grundlagen der Hypnose</i> .....	136
<i>Psychologische Hypnosemodelle</i> .....	143
<b>2. Die Kommunikation in Hypnose</b> .....	151
Der hypnotische Rapport .....	151
<i>Verbale Kommunikation</i> .....	152
<i>Nonverbale Kommunikation</i> .....	154
<i>Ultraschwache Photonenemission als hypnotisches         Kommunikationsmedium?</i> .....	155
<i>Telepathie im Mutterleib?</i> .....	156
<b>3. Geisteswissenschaftliche Sicht der Hypnose</b> .....	160
Hypnose – ein gefährlicher psychischer Sonderzustand? .....	161
Entwicklungschancen durch Hypnose .....	164
<b>4. Ganzheitlich-integrative Sicht der Hypnose – Zusammenfassung und Überblick</b> .....	170
Die Natur des hypnotischen Bewusstseinszustandes .....	170
Das Zustandekommen des hypnotischen Bewusstseinszustandes .....	172
Die Kommunikation im hypnotischen Bewusstseinszustand .....	173
Die Möglichkeiten des hypnotischen Bewusstseinszustandes .....	177

<b>TEIL III: Grundlagen der praktischen Anwendung</b> .....	179
<b>1. Die Voraussetzungen</b> .....	181
Wer kann hypnotisieren? .....	181
<i>Persönliche Anlagen und Fähigkeiten</i> .....	181
<i>Ausbildung</i> .....	182
<i>Verhalten und Auftreten</i> .....	182
Wer kann hypnotisiert werden? .....	183
<i>Wer darf nicht hypnotisiert werden?</i> .....	184
<i>Wovon sind Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität abhängig?</i> .....	184
Äußere Einflüsse und Voraussetzungen .....	190
<i>Ort und Raum</i> .....	190
<i>Einrichtung</i> .....	191
<i>Beleuchtung</i> .....	191
<i>Temperatur</i> .....	192
<i>Geräusche</i> .....	192
<i>Tageszeit</i> .....	192
<i>Anwesenheit von Dritten als Beobachter</i> .....	192
<b>2. Die Praxis der Hypnose</b> .....	194
Die Vorbereitung der Hypnose .....	194
<i>Das einführende Gespräch und der Umgang mit Widerständen</i> .....	194
Die Einleitung der Hypnose (Fremd- und Selbsthypnose) .....	198
<i>Bekannte physiologische Vorgänge als Unterstützung der</i>	
<i>Einleitung</i> .....	198
<i>Einleitung durch Verbalsuggestion</i> .....	201
<i>Die Fixation und die Faszination</i> .....	204
<i>Haptische und magnetopathische Verfahren (Tastsinn)</i> .....	211
<i>Vestibuläre Verfahren (Gleichgewichtssinn)</i> .....	214
<i>Hetero- und autotoxische Verfahren (bewusstseinsverändernde</i>	
<i>Substanzen)</i> .....	214
<i>Apparative Verfahren, Biofeedback</i> .....	215
<i>Tiefenpsychologische Einleitungsverfahren</i> .....	215
<i>Telepathische Verfahren</i> .....	216
<i>Gemischt autogen-heterogene Verfahren</i> .....	217
<i>Kombinationen von Einleitungsverfahren</i> .....	218
<i>Die fraktionierte Einleitung</i> .....	218
<i>Empfehlung eines breit anwendbaren Verfahrens</i> .....	220
<i>Gefahren infolge fehlerhafter Einleitung</i> .....	224
Die Durchführung der Hypnose .....	225
<i>Das Ritual und seine Bedeutung in der Hypnose</i> .....	225

Die »Geheimsprache des Unbewussten« und die stimmige Verwendung von Sprache und Suggestion . . . . .	228
Aktive Mitarbeit des Hypnotisierten . . . . .	244
Die Vertiefung der Hypnose und die verschiedenen Tiefenstadien . . .	248
Die Kontrolle der Hypnose und ihrer Stadien . . . . .	257
Die Rückführung aus der Hypnose . . . . .	259
Grundsätze . . . . .	259
Praktisches Vorgehen . . . . .	260
Komplikationen bei der Rückführung . . . . .	262
Folgen falscher oder unvollständiger Rückführung . . . . .	263
Die Nachbesprechung . . . . .	263
Der Selbstschutz des Hypnotiseurs/Therapeuten . . . . .	265
Die Hypnosedauer . . . . .	266
In der therapeutischen Anwendung . . . . .	266
Bei anderen Anwendungen . . . . .	266
Anzahl der Sitzungen und Intervalle . . . . .	266

## **TEIL IV: Außermedizinische Hypnoseanwendungen . . . . .** 269

<b>1. Persönlichkeitsbildung und Lebenshilfe . . . . .</b>	<b>271</b>
Selbsthypnose und Meditation . . . . .	272
Autogenes Training . . . . .	273
Christlich-mystische Meditationsübungen . . . . .	273
Anthroposophische Meditation . . . . .	274
Yoga . . . . .	275
Transzendente Meditation . . . . .	277
In der Beziehung . . . . .	278
In der Kunst . . . . .	281
Im Sport . . . . .	281
Als Lernhilfe und im Beruf . . . . .	282
<b>2. Institutionelle Anwendung . . . . .</b>	<b>287</b>
In der Politik und beim Militär . . . . .	288
Zur Vorbereitung und Durchführung von Kriegen . . . . .	290
In den Kirchen . . . . .	306
In der Wissenschaft . . . . .	308
In Wirtschaft und Werbung . . . . .	310

<b>3. Hypnose in der Parapsychologie und im Okkultismus</b> . . . . .	316
Einführung . . . . .	316
Generelle Voraussetzungen und Vorbereitungen . . . . .	320
Kontrollmaßnahmen und Fehlerquellen . . . . .	322
Außersinnliche Wahrnehmung (ASW) und verwandte Phänomene . . . . .	324
<i>Telepathie</i> . . . . .	324
<i>Hellsehen</i> . . . . .	326
<i>Psychometrie</i> . . . . .	329
<i>Außerkörperliche Erfahrung (AKE)</i> . . . . .	330
<i>Psychokinese (PK)</i> . . . . .	330
Psychoplastische Phänomene . . . . .	331
Erscheinungen aus spiritistischer Sicht . . . . .	333
Meditativ-magische Verfahren . . . . .	336
<b>4. Hypnose im kriminalistischen Bereich und rechtliche Gesichtspunkte (Forensischer Bereich)</b> . . . . .	338
Straftaten an Hypnotisierten und durch Hypnotisierte . . . . .	338
Aufklärung von Straftaten durch Hypnose . . . . .	339
Verantwortlichkeit in Hypnose . . . . .	341
<b>5. Schau- und Jahrmarkthypnosen</b> . . . . .	346
<b>6. Hypnose bei Tieren</b> . . . . .	351
<b>TEIL V: Die Hypnose in der Heilkunde</b> . . . . .	353
<b>1. Erweiterte Grundlagen der Psychologie aus der Sicht der Therapie in Hypnose</b> . . . . .	355
Eine ganzheitliche Landkarte der Seele . . . . .	355
<i>Das Unbewusste – Es, Ich und Über-Ich</i> . . . . .	356
<i>Die Konfliktbereiche</i> . . . . .	358
<i>Die störungsauslösenden Faktoren</i> . . . . .	359
Allgemeines zur Psychopathologie und Psychotherapie . . . . .	365
<i>Symptomverschiebung und psychosomatische         Wechselbeziehung</i> . . . . .	367

<b>2. Besonderheiten für die Anwendung der Hypnose in der Heilkunde</b> .....	371
Einführung .....	371
Das therapeutische Verhalten .....	372
Erstkontakt – einführendes Gespräch – Anamnese .....	372
<i>Diagnostische Schlüsse aus der passiven Beobachtung</i> .....	373
<i>Die aktive Untersuchung</i> .....	377
Therapievereinbarung .....	378
Hypnoseeinleitung .....	382
Durchführung und Vertiefung .....	382
Rückführung und Nachbesprechung .....	384
Hypnosedauer, Sitzungsanzahl und -frequenz .....	384
<i>Dauer und Anzahl der notwendigen Hypnosensitzungen unter medizinischen Gesichtspunkten</i> .....	384
<i>Sitzungsfrequenz</i> .....	386
Beendigung der Therapie und Therapie-Zeitschema .....	386
<b>3. Die verschiedenen Verfahren der Therapie in Hypnose</b> .....	388
Die autohypnotischen und die gemischt auto-/heterohypnotischen Verfahren .....	388
<i>Auto- und Heterohypnose unter medizinischen Gesichtspunkten</i> ...	388
<i>Das autogene Training</i> .....	389
<i>Die gestufte Aktivhypnose</i> .....	404
<i>Die Ablationshypnose</i> .....	408
Einzel- und Gruppenhypnose unter medizinischen Gesichtspunkten .....	409
<i>Vor- und Nachteile der Gruppenbehandlung</i> .....	410
<i>Anwendungsbereiche</i> .....	411
Die diagnostischen Hypnoseverfahren .....	412
<i>Diagnostische Hypnose beim Patienten</i> .....	412
<i>Der Diagnostiker in Hypnose</i> .....	414
<i>Diagnostische Hypnose über ein Medium</i> .....	415
Die tiefenpsychologisch orientierten analytischen Verfahren in Hypnose .....	415
<i>Die Hypno-Integrative Tiefenpsychologische Therapie (HITT) nach W.J. MEINHOLD</i> .....	417
Andere analytische Verfahren .....	425
<i>Regressionstherapie</i> .....	425
<i>Situationsanalytische Hypnoseverfahren</i> .....	426
<i>Katathym imaginative Psychotherapie (KIP)</i> .....	426
<i>Reinkarnationstherapie in Hypnose</i> .....	431

Die kathartischen Hypnoseverfahren (»läuternde« Erlebnishypnosen) . . . . .	434
<i>Hypnokatharsis</i> . . . . .	435
<i>Altersregression und Altersprogression</i> . . . . .	437
<i>Hypnotischer »Exorzismus«</i> . . . . .	437
<i>Hypnodrama</i> . . . . .	439
<i>Anderer Erlebnistherapieformen</i> . . . . .	440
Die verhaltenstherapeutischen und suggestiven Verfahren . . . . .	440
<i>Suggestionsbehandlung bei psychischen Symptomen</i> . . . . .	441
<i>Suggestionsbehandlung bei somatischer und gemischter Symptomatik</i> . . . . .	443
<i>Suggestive Fokaltherapie</i> . . . . .	445
Hypnose in der Anästhesie und Analgesie und als Narkoseersatz oder -unterstützung . . . . .	446
<i>Hypnonarkose, praktische Durchführung</i> . . . . .	447
<i>Anästhesiehypnose und sonstige Hypnoseunterstützung bei     kleinchirurgischen und diagnostischen Eingriffen</i> . . . . .	450
<i>Hypnose in der Geburtshilfe</i> . . . . .	451
<i>Narkohypnose und Narkoanalyse</i> . . . . .	452
Die Ruhehypnose . . . . .	453
Die Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren . . . . .	453
<i>Magnetopathie</i> . . . . .	453
<i>Anderer Verfahren</i> . . . . .	454
<b>4. Die Indikationen</b> . . . . .	456
Allgemeines . . . . .	456
<i>Prognostische Kriterien</i> . . . . .	457
<i>Besonderheiten in der Therapie</i> . . . . .	458
<b>5. Die Therapie in Hypnose bei spezifischen Störungsbildern und Erkrankungen von A bis Z</b> . . . . .	462
Hypnosetherapie als Therapie der Wahl . . . . .	656
Autohypnose für den Therapeuten . . . . .	658
<b>6. Kontraindikationen, Gefahren und Ängste</b> . . . . .	660
Gegenanzeigen . . . . .	660
<i>Absolute Gegenanzeigen</i> . . . . .	660
<i>Relative Gegenanzeigen</i> . . . . .	661
Gefahren bei fehlerhafter Durchführung . . . . .	662
<i>Sauerstoffmangel</i> . . . . .	662
<i>Rapportverlust</i> . . . . .	662
<i>Unzureichende Desuggestion</i> . . . . .	662

<i>Erleichterung der unbeabsichtigten Hypnotisierbarkeit</i> .....	662
Vorbehalte und Ängste .....	662
<i>Kann es durch Hypnose zu einer unerwünschten Charakterveränderung kommen?</i> .....	663
<i>Werden in der Hypnose unbeabsichtigt »Geheimnisse gebeichtet«?</i> ..	664
<i>Wacht man aus der Hypnose auch sicher wieder auf?</i> .....	664
<i>Kann es zu gesundheitlichen Schäden oder unangenehmen Nachwirkungen kommen?</i> .....	665
<i>Verliert man in der Hypnose die Kontrolle über sich?</i> .....	665
<i>Kann es zu einer »Abhängigkeit« vom Hypnosetherapeuten kommen?</i> .....	665
<i>Ist die Hypnosetherapie eine »Fremdbeeinflussung«?</i> .....	666
<i>Gibt es religiöse Bedenken gegen die Hypnose?</i> .....	667
<b>7. Fallbeispiele</b> .....	668
Einige Therapieberichte aus meiner Praxis .....	669
<b>Schlusswort</b> .....	675
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	676
<b>Personen- und Sachregister</b> .....	686

Unserer Mutter  
zugeeignet

Das Innen gleicht dem Außen,  
und Außen spiegelt das Innen.  
Gleich heilig gilt mir der Geist  
und das Leben von Seele und Sinnen.