

HYPNOSEN

ZEHN PANIKANFÄLLE



INGO MICHAEL SIMON

Die Reihe **ZEHN HYPNOSEN** geht weiter ...

... Jetzt auch im günstigen Textabo **HypnoService** bereits vor Veröffentlichung im Buchhandel ...

Jahresabo mit 24 Ausgaben

Zweijahresabo mit 48 Ausgaben

Sie erhalten als Textabonnetent die Texte der neuen Bücher jeweils einige Tage vor Veröffentlichung im Buchhandel als PDF-Datei (per E-Mail) und Sie zahlen weniger als die Hälfte des Buchpreises. Und für die Freunde der Fantasiereisen bieten wir ein entsprechendes Abo mit Trancegeschichten an – unseren **TraumlandExpress**.

Infos und Buchung auf www.praxissimon.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Das Baukastensystem

Einleitungen

Vertiefungen

Förderung der Compliance

Hauptteile

Übergang zur Ausleitung

Ausleitung der Trance

Buchhinweise

Hauptteile mit posthypnotischem Auftrag

Du hast die Kontrolle

klassische Suggestionen

Gegen die Erwartungsangst

klassische Suggestionen

Die Farbbrille

Ankerteknik

Der Schlüssel zur Angst

Ankerteknik

Panik schrumpft

kreative Assoziation

Freiheit im Gepäck

kreative Assoziation

Angststarre lösen

Ideomotorik

Anti-Angst-Atmung

somato-emotionale Therapie

Zeitreise

Fantasiereise (Traumlandtherapie)

Der Ozean der Gefühle

Fantasiereise (Traumlandtherapie)

Der Autor

Ingo Michael Simon studierte Psychologie und Pädagogik und ist Hypnosetherapeut mit Praxistätigkeiten in Südwestdeutschland und in der Schweiz. Mit Hilfe hypnosegestützter Psychotherapie behandelt er vor allem Menschen mit anhaltenden psychischen Leiden. Angststörungen, pathologische Zwänge und psychosomatische Erkrankungen bilden den Schwerpunkt seiner Praxistätigkeit. Zu seinen therapeutischen Angeboten gehören hauptsächlich klassische und moderne Hypnoseanwendungen und die von ihm selbst entwickelte Traumlandtherapie.

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches beruhen auf den praktischen Erfahrungen des Autors mit Hypnoseanwendungen und Psychotherapie im Zustand der Trance. Obwohl sich der Autor um größtmögliche Sorgfalt bemüht hat, können Fehler oder Missverständnisse in der Darstellung nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Die therapeutische Arbeit mit Menschen sowie die Anwendung der Hypnose obliegen ausschließlich der Verantwortung des Hypnotiseurs. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Teile dieses Buches falsch verstanden werden oder die Anwendung eines vorgestellten Verfahrens eine ungewünschte Reaktion beim Klienten bewirken kann. Eine Mitverantwortung des Autors besteht auch dann nicht, wenn unter Hinweis auf die Ausführungen dieses Buches mit einem Klienten gearbeitet wird.

Vorwort

Dieses Buch gehört zu einer fortlaufenden Reihe von Textsammlungen zur Anwendung von Hypnose. Jedes Buch der Reihe enthält zehn Hypnosehauptteile zu einem bestimmten Thema. Außerdem finden Sie Textvorlagen für die weiteren Bausteine einer gelungenen Hypnosesitzung, die Sie frei miteinander kombinieren können. Mit diesem modularen Aufbau steht Ihnen ein Baukastensystem für Ihre Hypnosesitzungen zur Verfügung. Wenn Sie bereits mit eigenen, bevorzugten Einleitungen oder Vertiefungen arbeiten, bauen Sie einfach den jeweiligen Hauptteil in Ihren Ablauf ein. Viele frisch ausgebildete Hypnotiseure klagen darüber, zu wenige Suggestionstexte verfügbar zu haben, und in der Tat gibt es nur sehr wenig hierzu in Büchern oder bei Ausbildungsveranstaltungen. Sicherlich lernt jeder, der mit Hypnose arbeitet, früher oder später, eigene Texte frei zu formulieren. Daran misst sich allerdings nicht die Qualität der Arbeit. Die Art des Vortragens der Suggestionen und die Überzeugungskraft des Therapeuten sind oft viel ausschlaggebender als die einzelnen Formulierungen. Dennoch zeigt meine Erfahrung, dass bestimmte Formulierungen und ein ganz bestimmter Aufbau einer Hypnosesequenz sehr stark über den Erfolg der Arbeit mit entscheiden können. Ich verzichte ganz gezielt auf theoretische Ausführungen und auf Hinweise zum nonverbalen und paraverbalen Anteil der Sitzung. Ich gehe davon aus, dass die Leserinnen und Leser dieses Buches zumindest über eine abgeschlossene Grundausbildung in Hypnose verfügen und wissen, wie die Texte eingesetzt werden können.

Ingo Michael Simon