

Entwicklungsphase. Dieser Stress kann wie ein Motor sein, der einen zu guter Leistung antreibt, er kann aber auch die Leistung verschlechtern oder gar gänzlich verhindern. Wer kennt das nicht?

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit bestimmten Stresssituationen verbessern möchten: beim Aneignen von Wissen und Fertigkeiten (Lernen, Üben etc.), bei der Darstellung von Wissen (Vorträge, Referate, Vorstellungsgespräche etc.) und bei der Bewältigung von Angst, Stresssituationen und Konfrontationen.

Der Leser sollte eine gewisse offene Neugier gegenüber Methoden der Hypnose mitbringen, das macht es zumindest leichter, davon ausreichend zu profitieren.

Das allgemeine wie das wissenschaftliche Interesse an Hypnose hat in den letzten Jahren

zugenommen. Die Forschung hat zur Verfeinerung der Hypnosetechniken beigetragen und ihre Wirksamkeit nachgewiesen. Nach zahlreichen Untersuchungen zur Wirkungsweise der Hypnose haben wir uns darangemacht, ein Buch für den Alltag zu schreiben. Unsere Erkenntnisse aus der Hypnose-Forschung sowie die Erfahrung aus der praktischen Anwendung von Hypnose sollen dabei dem interessierten Leser auf eine verständliche Weise vermittelt werden.

Dies ist vor allem ein praktisches Buch. Sie lernen eine Reihe von Techniken kennen, wie Sie ohne fremde Hilfe einen Hypnosezustand – der als »Trance« bezeichnet wird – für sich erreichen können. Diesen Vorgang, sich selbst in einen Trancezustand zu versetzen, wird Selbsthypnose genannt. Diese Fähigkeit hat grundsätzlich jeder Mensch. Anhand

spezifischer Übungen können Sie lernen, diese Fähigkeit für Ihre persönlichen wie beruflichen Ziele einzusetzen.

Unser Buch richtet sich an Hypnose-interessierte Leser, die die Erkenntnisse der Forschung für sich selbst umsetzen möchten, und an Psychotherapeuten, die hier Handlungsanleitung für ihre berufliche Tätigkeit finden können oder es therapiebegleitend ihren Klienten empfehlen möchten. Jeder Leser kann auf seine Ziele hin ausgerichtet das Buch für sich durchgehen.

»Kann und darf denn jeder hypnotisieren?«, diese Frage wird immer wieder gestellt. Wer möchte nicht gerne auf seine Mitmenschen Einfluss nehmen? Und wenn dies gar nicht gelingen will, so könnte es vielleicht durch Hypnose möglich werden. Ein früherer Bühnenhypnotiseur konnte eine eigene schwere Erkrankung mittels einer

Hypnosebehandlung überwinden, aber gab danach das Hypnotisieren auf der Bühne auf. Er begründete dies damit, dass ihm während der Behandlung klar geworden war, dass bei der Hypnose eines anderen Menschen Bereiche in ihm angesprochen werden können, die nicht auf die Bühne gehören. So ist es auch mit der Selbsthypnose, Sie können sie unbedenklich erlernen und werden sie für sich anwenden, aber eben nur für sich.

## **1.2 Der rote Faden**

Wenn Sie das Inhaltsverzeichnis betrachten und das Buch durchblättern, so werden Sie feststellen, dass wir zwischen den konkreten Anleitungen und Übungen zum Erlernen bzw.

Anwenden der Selbsthypnose Abschnitte mit theoretisch Wissenswertem über Hypnose eingebaut haben (z. B. in [Kapitel 2](#) und [4](#)).

Mit diesem ersten Kapitel möchten wir bei Ihren Erwartungen und Zielen beginnen. Es gibt kaum jemanden, der ein Fachbuch von vorne bis hinten liest. Dem Interessierten haben wir deshalb Möglichkeiten dargestellt, wie man sich den Inhalt eines Fachbuches dieser Art bequem für sich aneignen kann.

Im dritten Kapitel haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe einiger Fragebögen herauszufinden, in welchen Bereichen Sie von der Selbsthypnose profitieren können. Im fünften Kapitel lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um einen Trancezustand für sich zu erreichen, und im sechsten bis achten Kapitel Anwendungen dieser Fertigkeiten.

Im neunten Kapitel können Sie dann ihr