

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
TEIL I	15
1. Geschichte und Ursprung	17
2. Hypnose – Bedeutung und Ablauf	23
<i>Trance</i>	29
<i>Hypnotherapie</i>	36
<i>Die Wahl des Therapeuten</i>	48
<i>Grenzen und Risiken</i>	55
3. Krankheiten – Hintergründe und Verlauf . . .	61
<i>Neurodermitis – eine quälende Erscheinung</i> . .	61
<i>Depression – die Einsamkeit mitten im Leben</i>	70
<i>Ängste – die schleichende Gefahr</i>	81
<i>Migräne – schmerzhaft bohrende Spannungsfelder</i>	91
<i>Anorexie – die kontrollierte Ohnmacht</i>	101
<i>Tinnitus – der ständige Unruheherd</i>	112
<i>Burn-out-Syndrom – wenn Körper und Seele streiken</i> ..	123
4. Psyche und Immunsystem	137

TEIL II	153
5. Von Hypnotherapie zur Selbsthypnose	155
<i>Trancezugänge</i>	162
<i>Die Sprache der Trance</i>	174
<i>Die Räume der Trance</i>	186
6. Die Macht der Selbsthypnose	198
7. Wie therapiere ich mich selbst?	204
<i>Stress</i>	204
<i>Kopfschmerzen</i>	211
<i>Allergien</i>	215
<i>Schlafstörungen</i>	221
<i>Depressionen</i>	228
<i>Angst</i>	235
<i>Übergewicht</i>	241
<i>Rauchen</i>	250
8. Schluss mit Trance oder der Beginn?	257
Danksagung	261
Literatur	263
Glossar	267
Stichwortverzeichnis	275
Über den Autor	281