

Inhalt

Am Anfang war die Faszination	5
Wie kann der nonverbale Faktor geschult werden?.....	9
Die moderne Hypnose	10
Die ursprüngliche Hypnose	10
Konditionierte Wesen	12
Das Zauberwort heißt »Trance«	16
Nonverbale Hypnoseinduktion.....	18
Die fünf Phasen der Hypnose	21
Phase 1 – vorläufige Trance	21
Phase 2 – leichte Trance	22
Phase 3 – mittlere Trance.....	22
Phase 4 – somnambule Trance	23
Phase 5 – Ekstase	24
Vorbereitung des Klienten	25
Zielgerichtete Grundanweisungen	27
Formulierung des Ziels.....	27
Gefühlsmäßige Beschreibung der neuen Situation	28
Die drei wichtigsten Eigenschaften der Suggestibilität	29
Akzeptanz.....	29
Überzeugung/Glaube.....	29
Sich darauf einlassen	30
Augenschluss und Vertrauensübung	32
Die Einleitung	36
Wangen, Brust und Bauch.....	40
Wecken.....	42
Der Klient weigert sich, wach zu werden	43

Mesmerische Gegenstriche	43
Kalt anblasen	44
Die Sanfte Methode	44
Gruppenanwendungen	45
Einzelanwendungen.....	46
Weitere Einstiegsmöglichkeiten in die Trance	47
In der Einzelsitzung aus dem Stand	47
Sanfte Akupressur	47
Mit hypnotischen Berührungen in der Rückenlage	49
Seelenreisen	51
Körperstellung verändern.....	56
Mesmerismus	57
Vorschläge zur Schulung der nonverbalen Faktoren	57
Mesmerische Striche	58
Gedankenkontrolle	61
Energieball formen	63
Mit den Poren atmen.....	64
Augentraining: Der magnetische Blick, auch zentraler Blick genannt.....	65
Lebendiges inneres Erleben	67
Emotionen	69
Wille und Absicht	71
Mit der Energie spielen.....	74
Das Seil	74
Befreiung durch Gedankenkraft	75
Die Absicht schulen	77
Nachwort	78
Anhang.....	79