

Dabney M. Ewin

**101 Dinge, die ich gern
gewusst hätte,
als ich anfang, mit Hypnose
zu arbeiten**

Aus dem Englischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Zweite Auflage, 2015

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königwieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Zweite Auflage, 2015

ISBN: 978-3-89670-786-4

© 2011, 2015 der deutschen Ausgabe Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel

“101 things I wish I’d known when I started using hypnosis”.

© Dabney M. Ewin, 2009

Diese Übersetzung kam durch Vertrag mit Crown House Publishing Limited zustande.

All Rights reserved.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort zur Originalausgabe	10
Einleitung	12
Wörter	14
1. »Es scheint«	15
2. »Noch«	16
3. »Beenden« – nicht abbrechen	17
4. »Aufgeben«	18
5. »Versuchen«	19
6. »Fühlen«	20
7. »Spüren«	21
8. »Ausmachen«	22
9. »Normal«	23
10. »In Ordnung bringen«	24
11. »Brennen«	25
12. »Problem«	26
13. »Tagtraum« versus »Imagination«	27
14. »Wertvoll«	28
15. »Sicher«	29
Mit dem Rauchen aufhören	30
16. »Aufgeben«	31
17. »Ich bin Raucher«	32
18. »Ex-Raucher«	33
19. »Nichtraucher«	34
20. »Ausrutscher« statt »Rückfall«	35
21. Negative Suggestionen	36
22. »Unmöglich«	37
23. »Abhängigkeit«	38
24. Die Induktion beim ersten Besuch des Patienten	39
25. Drei Aspekte tragen dazu bei, dass Menschen weiterrauchen.	41
26. Raucher lügen ihre Ärzte an	44

Schmerz.....45

27. Ich muss an das, was ich meinem Patienten sage,
selbst glauben 46

28. »Sie werden sich so wohl fühlen, wie Sie es brauchen«... 47

29. »Erträglich« 48

30. Wenn alles getan ist, was getan werden kann
und getan werden sollte, hat der Schmerz keine
Berechtigung mehr 49

31. Entzündungsschmerz 50

32. Ständige Schmerzen 51

33. Durch Muskelkrämpfe verursachter Schmerz 52

Techniken.....53

34. Eine volle Blase 54

35. Induktionen 55

36. Erstinduktions-Doublebind. 58

37. Eröffnungsfragen 59

38. Der Name des Patienten transportiert Emotion 60

39. Die Bedeutung der letzten Frage beim Erstgespräch 61

40. Ein Thema nach dem anderen 62

41. Der Pilo-Arrektor-Test 63

42. Der Wert einer Marathonbehandlung 64

43. Rückkehr aus einer Altersregression in die
Gegenwart 65

44. Amnesie ist ein Test für Analgesie. 66

45. Das unterbewusste Problem bewusst machen 67

46. Lassen Sie den Patienten seine Gehirnwäsche selbst
durchführen 68

47. Lachen stärkt die Immunabwehr 70

48. Ein Ort zum Lachen 71

49. Benutzen Sie die Worte des Patienten 72

50. Sie beten für mich, und ich bete für Sie 73

51. Wenn mir selbst etwas zu schaffen macht,
beunruhigt es auch meinen Patienten 74

52. Fingersignale machen einem Patienten seine wahren
Gefühle bewusster 75

53.	Fügen Sie stets einen Schlusspunkt hinzu	76
54.	Suggestion vor dem Krankenhausaufenthalt	77
55.	Eine spezifische Frage wirkt oft wie eine indirekte Suggestion	79
56.	Vermeiden Sie eine verzögerte Reaktion auf eine Suggestion, indem sie eine umfassende Wecksuggestion benutzen	80

Perlen der Weisheit – Vermischtes 82

57.	Nobelpreis für die links- und rechtshemisphärische Gehirnfunktion	83
58.	Links und rechts: eine Bildunterschrift und ein Bild	85
59.	Dissoziation setzt Assoziation voraus	86
60.	Fixe Ideen (die <i>idée fixe</i> Pierre Janets)	87
61.	Starke Emotionen machen anfällig für Wachsuggestion	88
62.	Coués Gesetze	90
	1. <i>Das Gesetz der umgekehrten Wirkung von Bemühen.</i>	90
	2. <i>Das Gesetz des dominierenden Effekts</i>	90
	3. <i>Das Gesetz der konzentrierten Aufmerksamkeit</i>	91
	4. <i>Das Gesetz der unterstützenden Emotion.</i>	91
	5. <i>Das Gesetz der Autosuggestion.</i>	91
63.	Das Gesetz der pessimistischen Deutung	93
64.	Das Gesetz der wahrgenommenen Realität	95
65.	Gesetze der Tiefe einer hypnotischen Trance	97
66.	Träume sind der Königsweg zum Unbewussten	98
67.	Die ersten drei Lebensjahre	99
68.	Anamnese	100
69.	Selbstanalyse mithilfe eines Pendels oder mittels ideomotorischer Signale	101
70.	Selbstregression	103
71.	Das Symptom ist eine Lösung	104
72.	Zielorgan	105
73.	Trance-Logik	106
74.	Zwerg im Land der Riesen	107
75.	Migräne und Unterzuckerung	108
76.	Gürtelrose und Vitamin B	109

77.	Warzen: Wärme, Kälte oder Kribbeln	110
78.	Lassen Sie sich selbst behandeln	112
79.	Ernährung, Ruhe und Heiterkeit sind die besten Ärzte ..	113
80.	Lachtherapie	115
81.	Hören unter Betäubung	116
82.	Adrenalin (Epinephrin) fixiert Erinnerungen	118
83.	In Notfällen ist Rapport nicht erforderlich	119
84.	Die leichteste Suggestion lautet: »Fahren Sie fort mit dem, was Sie im Moment tun«	121
85.	Die besten Suggestionen bestehen aus maximal zehn Wörtern	123
86.	Alle Tests außer einem	125
87.	»Lassen Sie sich Ihre Misserfolge nicht zu Kopfe steigen« (William Kroger)	127
88.	Verbrennungen haben zwei Komponenten	128
89.	Analogie zwischen Hypnose und Chirurgie	130
90.	Einwilligung zu einer Operation nach erfolgter Aufklärung	131
91.	Wir empfinden Emotionen in unserem Körper	133
92.	Tonaufnahmen von Induktionen und Selbsthypnose ...	134
93.	Die posthypnotische Triade	135
94.	Das Unbewusste hat die Pflicht, den Organismus zu schützen	136
95.	Reaktion auf Kortison oder Antihistamine	137
96.	Der Grad der Hypnotisierbarkeit ist unerheblich, wenn es um ideomotorische Signale geht	138
97.	Direkte Suggestion in Hypnose und Hypnoanalyse	139
98.	Augenroll-Induktion bei geschlossenen Augen	140
99.	»Ich will reden«	141
100.	Spiritualität	142
101.	Das Post-Konkussionssyndrom	143
	Literatur	145
	Über den Autor	148