

Magie der Hypnose

Dr. Michael Weh

Dr. Michael Weh

Magie der Hypnose

Ultra-Kurzzeittherapie für moderne Wunderheiler

Shaker Media

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.

Umschlagfoto: Fotolia © arkna

Copyright Shaker Media 2017

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

2. korrigierte Auflage

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-541-1

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

*Für:
alle Wesen*

*Danksagung an:
alle Wesen ... und die ganze Welt*

Vorwort

zu diesem Buch mit Seminaren und Audiomeditationen

Ursprünglich nahm meine Reise in die Welt des Unbewussten ihren Anfang, als mich ein Freund zu einem Hypnoseseminar von U. JOVANOVIĆ in die Psychiatrie der Universität Würzburg eingeladen hatte. Danach wusste ich vom ersten Tag an, hier lag meine Bestimmung!

Nach dem autodidaktischen Erlernen des Autogenen Trainings nach SCHULTZ war nun mein Geist für diesen Kosmos des Inneren geöffnet worden und die Hypnose hat mich bis heute nicht mehr losgelassen, wie Sie auch meiner »hypnotischen Biografie« am Ende des Buches entnehmen können. Hypnose war für mich letztlich aber nur die Türe zu dem Befreiungsweg (Erleuchtung, Satori, Nirvana), den ich mir parallel dazu in über 30 Jahren der intensiven Beschäftigung mit Taoismus, Buddhismus und Zen in täglicher Meditation erschließen konnte.

So entstanden die bisher vorliegenden iZen®-Bücher, deren Lehre auch die Basis für das vorliegende, transpersonale Psychotherapiebuch der Kurzzeittherapie bildet.

Zuerst als Zahnarzt, dann als spezialisierter Heilpraktiker und immer in erster Linie als Mensch wollte ich anderen helfen, neben akuten Problemen, wie Angst und Schmerz, ihre mentalen Begrenzungen zu sprengen und zu der uns allen möglichen Glückseligkeit zu gelangen. Dies ist ein Ziel, das viel weiter geht, als übliche Psychotherapie mit der Rückkehr lediglich zur »Normalität« anstrebt.

Allerdings fühlt man sich als Sehender manchmal wie ein Heiler, der zwar ein Heilmittel besitzt und kennt, das aber kaum jemand haben will, weil kaum jemand erkennt, dass er krank ist! Denn die Gefangenschaft durch den eigenen Geist halten fast alle für normal bzw. erkennen diese nicht als solche und können sich nicht einmal ansatzweise vorstellen, wovon weise Menschen, wie Buddha, Osho, Jesus oder andere, überhaupt sprechen.

In meiner Praxistätigkeit stellte sich oft das Problem, für den Patienten aus der Fülle an therapeutischen Möglichkeiten die für ihn aktuell passendsten Methoden in der kurzen, gebotenen Zeit herauszufinden. Mir fehlte eine klare Gliederung meiner zahlreichen Interventionsmöglichkeiten; und sicherlich stehe ich mit diesem Problem nicht allein da!

Um nicht aus Bequemlichkeit auf nur einige wenige Methoden beschränkt zu bleiben, sondern als Therapeut immer flexibel auf zahlreiche Wahlmöglichkeiten zurückgreifen zu können, entstand das vorliegende, modulare Konzept zuerst für mich selbst. Erst im Laufe von Jahren ist es zusammen mit meinen Patienten zu einem vollständigen Praxisbuch für den therapeutischen Alltag, zu regelmäßigen, buchanalogen Seminaren (Paracelsus-Schule Würzburg) und sogar zur Selbstanwendung für motivierte Laien herangereift.

Nun hoffe ich, dass Ihnen dieses **Praxishandbuch der effektiven Ultra-Kurzzeittherapie** ebenso nützlich sein wird wie mir und meinen Patienten und Sie zu mancher »Wunderheilung« (in meist nur EINER Sitzung) befähigen wird!

Nutzen Sie die angebotenen kostenfreien Audiomeditationen, die Sie im Internet über die Website (und: Youtube, Podcast) anhören können, für sich selbst und Ihre Patienten zur Sofortanwendung und Ergänzung Ihres Lernens mit diesem Modulprogramm!

Inhalt

Vorwort	9
Disclaimer / Haftungsausschluss	17
1. Paradigmen dieses Modulsystems für die lösungsorientierte Kurzzeittherapie	19
2. Transpersonale Psychotherapie – Was ist das?	25
A. Hypnose	32
B. Prinzipieller Ablauf einer Hypnose-Sitzung	41
C. Induktionstechniken	48
I-1. Klassische Fixation mit direkten, suggestiven Anweisungen	50
I-2. Faszination	52
I-3. Einfache (Selbst-)Hypnose-Induktion mit Modalitäten	53
I-4. Armkatalepsie	55
I-5. Von der äußeren zur inneren Wahrnehmung (visuell – kinästhetisch)	58
I-6. Händedruck-Induktion	62
I-7. Indirekte Induktion mit Regression	64
I-8. Dissoziation – Aus sich heraustreten	67
I-9. Overload- und Konfusionstechnik	72
I-10. Erinnerungen an Trance aufrufen	74

I-11.	Direkter Befehl – Die Macht der persönlichen Ausstrahlung	76
I-12.	Parallele und verschachtelte Geschichten	78
I-13.	Traumreisen	82
D. Trance erleichternde Tipps und Tricks		86
E. Therapiemodule für die transpersonale Psychotherapie		94
T-1.	Diss – Dissoziation, aus sich heraustreten	98
T-2.	Alt-Hist – alternative Vergangenheit	102
T-3.	Pre-Set – Das Setting VOR Eintritt der Symptome	108
T-4.	NBG – »New Behavior Generator«	115
T-5.	Ub-Kom – Kommunikation mit dem Unbewussten	122
T-6.	Verfremdung, verschachtelte und parallele Geschichten	126
T-7.	Reframing – Umdeuten von Bedeutung	129
T-8.	Accept – Annehmen und Loslassen	136
T-9.	AI – Ankerintegration	142
T-10.	Hier und Jetzt – transpersonal	146
T-11.	Vergänglichkeit – abhängiges Entstehen, Leerheit und Wandel	155
T-12.	Subm – Submodalitäten werden spielerisch verändert	164
T-13.	Swish – Austauschen imaginärer Bilder	173
T-14.	Add – Addieren des neg. Objektes zu positiver Ressource	178
T-15.	See-Win – Sehen der Gewinn/Ziel-Situation, Vorwegnahme des Erfolges	182
T-16.	Dream – Traumreise/Insel/geheimer Ort	187

T-17. Target – gezielte, direkte Suggestionen und Visualisierungen	201
T-18. Squash – Visuell-manuelle Verschmelzung	203
F. Kurzbeschreibungen der 18 Module	207
1. Das innere, gemeinsame Prinzip	207
2. Spickzettel zum Ausdrucken für die Praxis	211
G. Diagnoseschlüssel	223
D-1. Angst/Phobie	224
D-2. Depressive Phasen	225
D-3. Schmerz, Tinnitus, chronische Leiden	226
D-4. Psychosomatische Leiden (Psoriasis, Angina pectoris, Gastritis ...)	227
D-5. Para-Behavior (Fehlfunktionen/ Abhängigkeiten)	228
D-6. Paartherapie	229
D-7. Kinder und ADHS	234
D-8. Vorbeugende Psychotherapie	237
H. Modulketten – Kombinationen der Module	240
I. Therapeutische Sprachmuster	244
1. Generalisierungen und andere Einschränkungen der Weltsicht	246
2. Beispiele aus der Praxis	248
3. Fragestellungen im therapeutischen Kontext	251
4. Hypnotische Sprachmuster für bessere Wirksamkeit von Suggestionen	253

J. Interessante Beispiele aus der Praxis	258
Einschlafstörungen bei Kleinkindern	258
Psoriasis	261
Borderline	263
Kopfschmerz	264
Angst vor Tanzauftritt	265
Angst vor einem Seminarleiter	266
Enuresis	267
Fingerlutschen bei Kleinkindern	269
Prüfungsangst	272
Motivation für einen Sieg	273
Paarkommunikation	274
Einschlafstörung	275
Angstträume	276
Angst vor Menschen	279
Schokoladensucht	280
Spinalkanalstenose	282
Penetrationsangst	285
Raucherentwöhnung	286
Schuldgefühle	287
K. Bewertung der vorliegenden Kurzzeittherapie	288
L. »Black Hypnosis« und Showhypnose	290
1. Unabsichtliche Fehler	292
2. Manipulativer Missbrauch	297
3. Tricks der Showhypothesen	303
M. Special – „Narkohypnose“	306
N. Über den Autor	308