



Elmar Woelm

Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt

Die Metapher des inneren Richters
in der Hypnotherapie

Elmar Woelm

Es ist schwer, die Tür zu finden,
wenn es keine Wände gibt

Elmar Woelm

**Es ist schwer, die Tür zu finden,
wenn es keine Wände gibt**

Die Arbeit mit der Metapher des inneren Richters in
der Hypnotherapie

Ansätze bei schlechtem Gewissen, Scham und
Schuldgefühlen

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.

Satz: E. Woelm

Umschlag: E. Woelm

Titelbild: E. Woelm

Copyright Shaker Media 2017

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

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-631-9

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

**Man sollte die Dinge so einfach wie möglich
machen – aber nicht einfacher!**

Albert Einstein

Meiner Frau, Petra, gewidmet, mit der mich seit so vielen Jahren die gemeinsame Reise durch ein spannendes Leben verbindet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Dank	12
I. Einführung	14
Zugrunde liegendes Welt- und Menschenbild	17
Menschen sind spirituelle Wesen	17
Das humanistische Menschenbild	20
Faktoren, die Gesundheit und Leben beeinflussen	21
II. Die Funktionen des inneren Richters	27
Definition	27
Die Entwicklung der Ich-Identität und des inneren Richters	32
Auswirkungen	42
Psychologische und therapeutische Ansätze zum Über- Ich/inneren Richter	47
Psychoanalyse (Freud)	47
Transaktionsanalyse (Berne)	47
Gestalttherapie (Perls)	51
Ridhwan Schule/Diamond Approach (Almaas)	52
Weitere Ansätze	53
Ego-State-Therapie (Watkins u. Watkins)	54
Kognitive Verhaltenstherapie	55
Positives Denken	56
Autogenes Training	58
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	59
Time Line Therapie	63
Hypnotherapie	65
III. Zum grundsätzlichen Umgang mit dem inneren Richter	69
Verschiedene Arten von Urteilen des inneren Richters	71
Verschiedene Arten von Richtern	80

Methoden und Schritte zur erfolgreichen Ablösung vom inneren Richter	82
1. Den inneren Richter erkennen	85
2. Die Auswirkungen untersuchen	91
3. Die Loslösung vom Richter	93
4. Die Erforschung der Ursprünge	105
5. Sich in der Vorstellung gegen die verinnerlichte Autorität verteidigen	106
6. Zum Umgang mit Angriffen von anderen Menschen	107
IV. Der innere Richter in der Hypnotherapie	114
Hypnose, Hypnotherapie, Trance	114
Der Richter als Hypnotiseur	118
Der Richter und Probleme in der (Hypno-) Therapie	124
Hypnotherapeutische Methoden zur Arbeit mit dem inneren Richter	130
Sich des inneren Richters bewusst werden und ihn erforschen	132
Verteidigung und Loslösung vom inneren Richter	211
V. Abschließende Überlegungen und Ergänzungen	285
Zu den Konzepten und Methoden	285
Hypnotherapie und ähnliche Ansätze	285
Tiefenpsychologie, körperorientierte Verfahren, spirituelle Praktiken und Ähnliches	289
»Eraser-Methoden« – Negative Glaubenssätze mit positiven überschreiben	293
Kontern von negativen Glaubenssätzen und Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie	309
Missverständnisse und Mythen	314
Der Mythos von den positiven Suggestionen	314
Der Mythos vom perfekten Menschen	323
Der Mythos von unbegrenzter persönlicher Macht	326
Spirituelle Aspekte	336
Der innere Richter und das Gewissen	355

Der innere Richter und Leistung	361
Abschließende Anmerkungen	367
Literaturverzeichnis und Medien	375
Über den Autor	386
Weitere Bücher von Elmar Woelm	387
Sachbücher	387
Romane	387
Lyrik	387