

Inhalt

Geleitwort zur dritten Auflage	11
Vorwort zur dritten Auflage	13
Vorwort zur ersten Auflage	16

Teil I: Schlafmedizinisches Wissen für hypnotherapeutische Strategien

21

1 Zur diagnostischen Einbettung der Schlaflosigkeit	22
1.1 Schlafmedizinische Diagnosen im Überblick	24
1.1.1 <i>Merkmale der kurzzeitigen, bis zu drei Monaten bestehenden Insomnie</i>	27
1.1.2 <i>Besonderheiten chronischer und langjährig bestehender Insomnien</i>	30
1.1.3 <i>»Sie schlafen besser, als Sie denken!« – Fehlwahrnehmung des Schlafs</i>	35
1.1.4 <i>Wirksamkeitsnachweise in der hypnotherapeutischen Behandlung von Insomnien – Stand der empirischen Wissenschaft</i>	36
1.2 Insomnie als Schlüsselsymptom bei Depressionen	38
1.2.1 <i>Tübinger Wirksamkeitsstudie 2021 zur Depressions- behandlung – Hypnotherapie im Vergleich mit Kognitiver Verhaltenstherapie</i>	40
1.3 Wenn Angst mit im Bett liegt	40
1.4 Rausch und Schlaf	41
1.5 Schlaf in den Wechseljahren	43
1.6 Schlafstörungen infolge psychotischer oder psychosenaher Erkrankungen	44
1.7 Organisch bedingte Schlafstörungen	46
1.8 Hypnotherapeutische Kompetenz- und Ressourcen- anamnese bei Menschen, die unter Schlaf- störungen leiden	47
1.9 Exkurs: Was Hypnose ist und wie sie wirkt	49
1.9.1 <i>Milton H. Erickson, Begründer der modernen Hypnotherapie</i>	51

1.9.2	<i>Suggestivwirkung einer Imagination</i>	52
1.9.3	<i>Glossar hypnotherapeutischer Schlüsselbegriffe</i>	55
2	Chronobiologie – Im Takt sein mit der inneren Uhr	59
2.1	Am Anfang war Licht	59
2.1.1	<i>Achtsam sein für das Sonnenlicht mithilfe des Entdeckergeistes</i>	60
2.2	Wie das zirkadiane Orchester der inneren Uhren zusammenspielt	61
2.3	Das Eichhörnchenmodell	65
2.3.1	<i>Der Winterschlaf des arktischen Eichhörnchens und das abendliche Entspannungsbad</i>	66
2.3.2	<i>Wie ein kneippisches Fußbad (fast) immer wirkt</i>	67
2.4	Der Tag-Nacht-Rhythmus des Stresshormons Kortisol	67
2.5	Die Siesta in der biologischen Leistungskurve des Menschen	68
2.6	Wenn das biologische Uhrwerk aus dem Takt gerät – Psychovegetative Übererregung (Hyperarousal) bei länger anhaltenden Schlafstörungen	71
2.7	Exkurs: Schlafmedikamente mit chronobiologischem Wirkansatz	74
3	Schlafphysiologisches Wissen – hypnotherapeutisch aufbereitet	77
3.1	Schlafstadien und Schlafzyklen	77
3.2	Visualisierung des Schlafprofils als therapeutisches Medium	80
3.3	Traumhafter Schlaf – Von der Vielfalt des träumerischen Erlebens	82
3.4	Koffein, Nikotin, Alkohol, Cannabis – Wirkungen auf das Schlafprofil	83
3.5	Wie Schlafmedikamente das natürliche Schlafmuster verändern	84
3.6	Wie das Schlafprofil aktiv beeinflusst werden kann	85
3.7	Exkurs: »Hypnose« und »Schlaf«	86

Teil II: Die fünf Säulen der schlaffreundlichen Selbstfürsorge	89
4 Zur schlaffreundlichen Selbstfürsorge – eine Übersicht	90
4.1 Die fünf Säulen schlaffreundlicher Selbstfürsorge im Überblick	90
4.2 Empfehlungen genereller Art zum hypnotherapeutischen Umgang mit den fünf Säulen schlaffreundlicher Selbstfürsorge	92
5 Basisverfahren der Selbstentspannung – individuell anpassen und chronobiologisch einsetzen	94
5.1 Zwei Fallbeispiele: »Der ungläubige Thomas« und die »Pendlertrance«	98
5.2 »Klassische« Methoden der Selbstentspannung, moderne Selbsthypnose und achtsamkeitsbasierte Verfahren	99
5.3 Aufgreifen von Vorerfahrungen des Patienten	103
5.4 Selbsthypnose zum »inneren Paradiesort« mithilfe der 5-4-3-2-1-Methode – eine effektive mentale Einschlaf- und Wiedereinschlafhilfe	106
5.5 Variationen der Selbsthypnose zum »inneren Paradiesort«	117
5.6 Exkurs: Meditative Übungen – Achtsamkeitsbasierte Formen der Binnen- und Außenwahrnehmung	119
6 Licht und körperliche Aktivität als elementare Zeitgeber	124
6.1 Sonne und Bewegung	124
6.2 Sportmedizinische Empfehlungen	126
6.3 Fallbeispiel zur Sport- und Lichttherapie	128
7 Umgang mit Alkohol, Nikotin und Koffein	130
7.1 Wie Alkohol sich mit Schlaf verträgt	130
7.2 Schlafstörungen bei Rauchern	131
7.3 Kaffee und Tee	132
8 Wenn Abendruhe »eingeläutet« wird	133
8.1 Abendruhe in der Bildschirmära	133

8.2	Die Zeit vorm Zubettgehen	133
8.2.1	Anregungen für eine schlaffreundliche Abendgestaltung	139
9	Wo der Schlaf sein Zuhause hat	142
9.1	»Ordeals«	142
9.2	Langes Wachliegen im Bett und die Alternativmaßnahmen	143
9.3	Wenn dem Schlafzimmer ein Weckreiz innewohnt	144
Teil III: Unterbewusst schlummerndes Störungswissen nutzen		147
10	Kognitives Hyperarousal – Zur »Trance«-Formation des Grübelns	148
10.1	Die Phänomenologie des Grübelns und ihre therapeutische Nutzung	148
10.2	Über die Lust des Gehirns, Probleme zu lösen	151
10.3	Monothematisches Grübeln als Ausgangspunkt für eine Imagination	152
10.4	Aufgreifen ideomotorischer Reaktionen beim aktiven Grübeln	154
10.5	Grübelinhalte »trance«formieren durch ein wunsch- oder zielerfüllendes Zeiterleben	156
10.6	Wiederbegegnung in der Zukunft – eine Variation der »Crystal Ball Technique«	159
10.7	Vertiefen von Problem- und Ressourcenexploration unter Hypnose	160
10.8	Zusammenfassung: »Trance«-Formation des Grübelns	165
11	Emotionales Hyperarousal – Von Ängsten, Ärger und dünner Haut	167
11.1	Wenn Selbstkonzepte ins Schwanken geraten	167
11.2	Wie bei Dünnhäutigkeit ein dickeres Fell wachsen kann	171
11.2.1	Fallgeschichte: Harry Potters Patronus und der berühmteste Boxer aller Zeiten	173

11.2.2	<i>Zum Schluss: Intensivierung des Erlebens eines positiven Tagesereignisses</i>	177
II.3	Alltagsärgernisse nutzen zur Induktion einer aktiven Selbstfürsorge	178
12	Reframing und Utilisation des Wachbleibens – Wie Akzeptanz, Gelassenheit, Zuversicht und Selbst- wirksamkeit gefördert werden können	182
12.1	Die Angst vor der Störung und der Wille zum Schlaf	184
12.2	Aufgeweckt werden für mehr Gelassenheit	187
12.2.1	<i>Eine Gelassenheitstrance mit Induktion über den »freundlichen Händedruck«</i>	188
12.3	Ballast abwerfen und Abstand gewinnen – Imagination einer Ballonfahrt	190
12.4	Aus der Ferne das Symptom anschauen und dann in die Zukunft gehen	193
12.5	Teilearbeit mit dem Symptom	198
12.5.1	<i>Zugangswege bei einer Teilearbeit</i>	200
12.5.2	<i>Innere und äußere Treffpunkte für die Begegnung mit Selbstanteilen</i>	205
12.6	Exkurs: Hypnotherapeutischer Einstieg bei Patienten mit passiver Heilserwartung	206

Teil IV: Geschichten, Metaphern, Träume – Hypno- imaginative Interventionen für »Aufgeweckte«

13	Hypnotherapeutische Geschichten	214
13.1	Zur Struktur bekannter Gute-Nacht-Geschichten	215
13.2	Therapeutische Geschichten für »Aufgeweckte«	217
14	Metaphorische und allegorische Imaginationen	223
14.1	Schlafspezifische Metaphern und Allegorien	224
14.2	Übergeordnete (indirekte) Metaphern und Allegorien	227
15	Träume	229
15.1	Schlafwandeln und Pavor nocturnus	231
15.2	Träume hypnotherapeutisch nutzen	231

Inhalt

15.3 Für Aufgeweckte: Einen Traum weiterträumen und dabei wieder einschlafen	234
15.4 Hypnoimaginative Bearbeitung von Alpträumen	237
Abbildungsverzeichnis	240
Verzeichnis der Übersichten	241
Verzeichnis der Anleitungen und Übungen	243
Verzeichnis der Fallbeispiele	244
Verzeichnis der Geschichten und Anekdoten	245
Literatur	246
Über den Autor	255