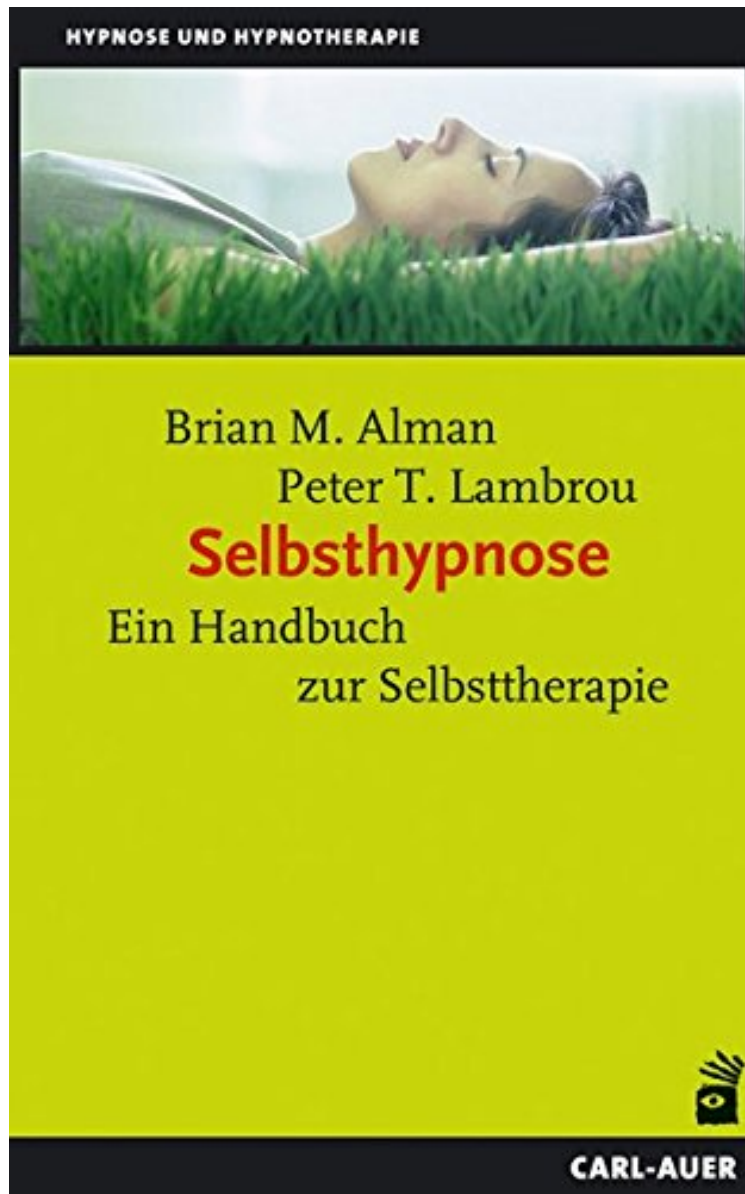


[Free download] Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie

## Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie

Von Brian M. Alman, Peter T. Lambrou  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #18459 in BcherMarke: Carl-AuerVerffentlicht am: 2015-08-01Abmessungen: 8.50 x 1.26b x 5.351, Einband: Taschenbuch377 Seiten | File size: 72.Mb

Von Brian M. Alman, Peter T. Lambrou : **Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestes

Buch zum Thema und darüber hinaus Von Klaus Roth Ich hatte es in der Vergangenheit immer wieder mit Autosuggestion, autogenem Training und Selbsthypnose versucht. Hatte auch beim Spazierengehen versucht, mich mit Suggestionen zu befassen. Auch das eine oder andere Buch zu den Materien gelesen. Aber trotz mehr oder weniger großer Erfolge aller dieser Bemühungen ebnete meine Praxis immer wieder ab. Irgendwie hatte ich trotz guter positiver Auswirkungen Widerstände gegen die Umsetzung. Brian Alman und Peter Lambrou machten mir klar, wo der Hund begraben lag. Ihr Buch besteht zu einem Drittel aus einem allgemeinen Teil und zu zwei Dritteln aus einem Eingehen auf spezifische Themen, wobei jedem Thema je 15 bis 25 Seiten gewidmet sind. Trotz zahlloser Anregungen zu Suggestionen und Hypnoseskripten in allen Teilen des Buchs wird man immer wieder dazu ermuntert, eigene und für sich stimmige Suggestionen und Bilder zu finden. Mehr noch wird durchgängig betont, dass man das für sich ganz persönlich Passende finden muss und dies am wirkungsvollsten sei. Wenngleich am Rande erwähnt wird, dass es keinesfalls verboten sei, die Wendungen aus dem Buch für sich zu übernehmen. Hier lag stets mein Problem. So kleingeistig das für manchen klingen mag, hatte ich bis dahin immer den Fehler gemacht, Formeln aus Büchern eins zu eins zu übernehmen. Ich hatte nie das Selbstvertrauen oder überhaupt die Idee, ganz nach eigenem Gusto Formeln und Bildern abzundern oder sogar ganz frei zu erfinden. Momentan bin ich so beispielsweise am Abnehmen und habe durchaus sehr eigenwillige Suggestionen entwickelt. Etwa: "Weniger ist mehr Ernährung." oder "Ich esse weniger, um länger zu leben.". Aber gerade erwiesen sich als besonders leicht von der Hand gehend und wirkungsvoll. Das Buch gab mir so viel Selbstvertrauen in die Hand, dass ich sogar eine ganz eigene Technik entwickelte. Ich nenne sie "Suggestionen-Wirbel". Dabei wechsele ich immer zwischen verschiedenen Autosuggestionen, die ich mir gebe und nutze nie zwei Mal die Selbe hintereinander. Wiederhole also nicht mehrfach, wie es bei der klassischen Autosuggestion der Fall ist. Vielleicht mag es diese Technik schon unter irgend einem Namen geben. Aber mir ist sie noch nirgends unter irgend einer Bezeichnung begegnet. Momentan verliere ich jede Woche ein Kilogramm Gewicht und stehe nun momentan bei 79 Kilogramm bei 1,80 Körpergröße. Durch Anwendung meiner eigenwilligen Suggestionen und meiner Technik stellte sich der Erfolg sehr schnell ein. Wenngleich mir hier auch Ratgeber zu Ernährung hilfreich waren. Man sollte aber nicht immer gleich Erfolg erwarten, sondern auch geduldig sein und beharrlich bleiben können, wie es auch Brian Alman und Peter Lambrou in ihrem Buch immer wieder predigen. Das größte Geschenk ist für mich, dass mein "Suggestionen-Wirbel" auch während meinen Spaziergängen funktioniert und ich während dieser nun endlich nicht mehr in einem negativen Gedankenkarussell feststecke. Was vorher immer der Fall war. Zuletzt stellt sich die Frage, ob man den zweiten Teil des Buchs wirklich gebraucht hätte. Wird doch jeder Problembereich nur kurz umrissen und kauft man sich eh nochmals Bücher zum einzelnen Thema, sollte es einen wirklich betreffen. Diese Frage würde ich eindeutig bejahen. Denn in den jeweiligen Kapiteln sind jeweils die wichtigsten Vorgehensweisen und Aspekte der Themen herausgearbeitet. Und alleine diese wichtigsten Informationen können einem ungeheuer hilfreich sein. Oder einen zumindest über die wesentlichsten Informationen in Kenntnis setzen. So wusste ich etwa nicht, dass sich mit Selbsthypnose alle Formen von Schmerzen behandeln lassen und der Erfolg sogar anhaltend sein kann. Aber das Kapitel über Schmerzkontrolle belehrte mich eines Besseren. Wenn ich selbst auch nicht die Geduld dazu hatte, kann es sinnvoll sein, alle Kapitel zu lesen. Weil man nicht nur Anregungen für jeweils behandelte Themen erhält. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Handbuch Von Elli Das Handbuch ist für Laien sehr verständlich geschrieben und ein gutes Nachschlagewerk. Allerdings ist es hilfreich, wenn man vorher schon hypnotisiert wurde. So versteht man manche Dinge besser bzw. weiß wie sich der Hypnosezustand bei einem selbst anfühlt. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wunderbares Buch Von Sahevo Viel schneller, als erwartet bin ich mit Hilfe dieses Buches in die Hypnose gekommen. Ich konnte mir gegen meine schweren Schulterschmerzen selber helfen und bin immer noch ganz erstaunt und glücklich. Mir wurde es empfohlen und der Preis hat mich erst abgeschreckt, aber für mich war es jeden Cent wert.

Produktbeschreibung Ein Handbuch zur Selbsttherapie Broschiertes Buch Selbsthypnose ist eine hocheffektive Methode, die von jedermann erlernt werden kann. Sie hilft Menschen mit unterschiedlichen Symptomen, auch bei lang andauernden Beschwerden erstaunliche Besserungen zu erreichen und das Leben wieder selbstbestimmt und freier zu gestalten. Auf einfache und gut verständliche Art geben Brian Alman und Peter Lambrou klare, schrittweise Anleitungen zu den grundlegenden Vorgehensweisen und Übungen mit Selbsthypnose. Anhand anschaulicher Fallbeispiele demonstrieren sie, wie Selbsthypnose passend zu den jeweiligen Beschwerden und Zielen eingesetzt werden kann. Alman und Lambrou haben das Kunststück fertiggebracht, ein verständliches Fachbuch für den Laien zu schreiben, das genauso gewinnbringend auch von Ärzten, Psychotherapeuten und anderen psychosozialen Helfern gelesen werden kann. Das Buch behandelt u. a. folgende Themen: Migräne - Panikanfälle - Zitterkrämpfe - Ekzeme - Juckreiz - Phobien - Rückenbeschwerden - Allergien und Asthma - Geburtsvorbereitung - Schmerzkontrolle - Raucherentwöhnung - Gewichtskontrolle - Schlafstörungen - Stärkung des Selbstbewusstseins.

Kurzbeschreibung Selbsthypnose ist eine hocheffektive Methode, die von jedermann erlernt werden kann. Sie hilft Menschen mit unterschiedlichen Symptomen, auch bei lang andauernden Beschwerden erstaunliche Besserungen zu erreichen und das Leben wieder selbstbestimmt und freier zu gestalten. Auf einfache und gut verständliche Art geben

Brian Alman und Peter Lambrou klare, schrittweise Anleitungen zu den grundlegenden Vorgehensweisen und Übungen mit Selbsthypnose. Anhand anschaulicher Fallbeispiele demonstrieren sie, wie Selbsthypnose passend zu den jeweiligen Beschwerden und Zielen eingesetzt werden kann. Alman und Lambrou haben das Kunststück fertiggebracht, ein verständliches Fachbuch für den Laien zu schreiben, das genauso gewinnbringend auch von Ärzten, Psychotherapeuten und anderen psychosozialen Helfern gelesen werden kann. Das Buch behandelt u. a. folgende Themen: Migräne Panikanfälle Zahneknirschen Ekzeme Juckreiz Phobien Rückenbeschwerden Allergien und Asthma Geburtsvorbereitung Schmerzkontrolle Raucherentwöhnung Gewichtskontrolle Schlafstörungen Stärkung des Selbstbewusstseins.

Der Autor und weitere Mitwirkende Brian M. Alman, Dr., Ph. D., studierte Klinische Psychologie in Boston und San Diego und war Schüler von Milton H. Erickson. In Zusammenarbeit mit den Universitäten in Harvard, San Diego und Paris entwickelte er sein Keep-it-off-Programm zur Gewichtskontrolle. In Südkalifornien unterhält er eine Privatpraxis und bietet Weiterbildungen zu den Themen Stressbewältigung, Angstkontrolle und Problemlösungstechniken an. [www.selfhypnosis.com](http://www.selfhypnosis.com)

Peter T. Lambrou, Ph. D., ist klinischer Psychologe, Hypnotherapeut und Dozent an der University of California in San Diego. Sein Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Angst- und Stressstörungen, wobei er mit klinischer Hypnose, EMDR sowie verhaltenstherapeutisch arbeitet. [www.peterlambrou.com](http://www.peterlambrou.com)