

Inhalt

Vorwort.....	9	Informationen für Therapiesuchende.....	265
1. Warum Hypnose?.....	13	Literaturempfehlungen.....	275
2. Hypnose und Hypnotherapie – was ist das überhaupt?.....	23	Glossar.....	277
3. Die ersten Schritte im Therapieprozess.....	35	Anmerkungen.....	283
4. Das Zittern des Bankers Wenn Lampenfieber unerträglich wird.....	41		
5. Wie ein scharfes Messer Eine Krebserkrankung bedroht das Leben.....	73		
6. Ich war nicht immer ein dickes Kind Und wieder ein Kilo zugenommen.....	109		
7. Wie eine Uhr ohne Uhrwerk Depression oder wenn man am Leben verzweifelt.....	125		
8. Trauriges Leben im Flüsterton Und plötzlich bleibt die Stimme weg.....	157		
9. Todesangst vor Tiger-Lilly Panik auf Schritt und Tritt.....	187		
10. Auf der bitteren Suche nach Frieden Wenn Schmerzen das Leben zur Qual machen.....	221		
11. Die Schwäche des Gladiators Wenn es beim Sex Probleme gibt.....	245		