

# Selbsthypnose

## *lernen nach Anleitung*

**Erfolgreiche Beseitigung von ungewünschten  
Gewohnheiten, Abhängigkeiten und  
persönlichen Mängeln**



Tony Gaschler

# **Selbsthypnose** **lernen nach Anleitung**

Erfolgreiche Beseitigung von ungewünschten  
Gewohnheiten, Abhängigkeiten und  
persönlichen Mängeln

---

[www.verlag4you.de](http://www.verlag4you.de)

© 2019 by verlag4you  
[www.verlag4you.de](http://www.verlag4you.de)

3. Auflage (EBOOK) aus 4. Auflage (PRINT)

ISBN 978-3-936612-44-8 (EBOOK)  
ISBN 978-3-936612-10-3 (PRINT)

Text- und Grafikgestaltung: verlag4you

Alle Rechte, auch der auszugsweise Nachdruck, die photomechanische oder digitalen Wiedergabe, die Übersetzung in anderen Sprachen und für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, sind ausdrücklich verlag4you vorbehalten.

## **I. Vorwort**

## **II. Hypnose heilt - Hypnose hilft**

- Alte Irrtümer über Hypnose
- Hypnose ist immer Selbst-Hypnose
- Der Unterschied zwischen Wachsein und Hypnose
- Was Hypnose kann, kann auch Selbst-Hypnose
- Die neue Methode: Vorhypnose-Suggestion
- Verschiedene Methoden der Vorhypnose-Suggestion
- Vorhypnose-Suggestion ist auch ohne Selbst-Hypnose wirksam
- Leichte Hypnose und Tiefenhypnose
- Leicht verständliche Hypnosetheorie
- Das Wesen der Suggestion
- Hypnose und Schlaf
- Die Nachwirkung der Selbst-Hypnose
- Selbst-Hypnose wirkt immer
- Ihr erster Selbst-Hypnoseversuch (Hypnoidisieren)
- Das Wecken aus der Selbst-Hypnose
- Versuchs-Suggestionsformeln
- Wie bemerkt man, dass man in Selbst-Hypnose ist?
- Was tun, wenn Sie bei Selbst-Hypnose einschlafen?
- Ihr zweiter Selbst-Hypnoseversuch (Hypnotisieren)
- Der erste Vorversuch
- Der zweite Vorversuch
- Das planmäßige Üben der Selbst-Hypnose

## **III. Die praktische Anwendung der Selbst-Hypnose**

- Wie wird die leichte Selbst-Hypnose angewandt?
- Dauer der Vorhypnose-Suggestion
- Selbst-Hypnose wirkt, auch wenn Sie nicht daran glauben
- Wie lange dauert es, bis ein Dauererfolg eintritt?
- Einfache Suggestionen und bedingte Reflexe
- Selbst-Hypnose wirkt stärker als Sie glauben
- Wie wird die mittlere Selbst-Hypnose angewendet?

#### **IV. Die Randgebiete der Selbst-Hypnose**

- Selbst-Hypnose als Grundlage der Autosuggestion
- Yoga-Heilung und autogenes Training
- Spontane Selbst-Hypnose im Alltag
- Das Horoskop wirkt nur durch Selbst-Hypnose
- Selbst-Hypnose in der Liebe
- Praktische Philosophie

#### **V. Wo kann Selbst-Hypnose helfen?**

- Selbst-Hypnose beseitigt seelische Hemmungen
- Selbstvertrauen und sicheres Auftreten
- Nicht gewünschte Gewohnheiten können beseitigt werden
- Sexuelle Hemmungen und Gewohnheiten
- Besser lernen durch Selbst-Hypnose
- Seelische Grundumstellung durch Selbst-Hypnose
- Schaffensfreude und Leistungssteigerungen
- Konzentration und Gedächtnisleistung
- Sportliche Höchstleistungen durch Selbst-Hypnose
- Geistige Höchstleistungen und schöpferische Arbeit
- Gesünder werden durch Selbst-Hypnose
- Die Heilung von Krankheiten durch Selbst-Hypnose
- Beseitigung von Schwierigkeiten in der Ehe
- Berufliche Schwierigkeiten können beseitigt werden

- Persönlicher Mut, innere Freiheit und Selbstbewusstsein
- Suggestionen-Formeln
- Regeln für Suggestionen-Formeln
- Wichtige Hinweise
- Nachwort
- Hypnose - Forum
- Quellenverzeichnis