

Inhoud

Voorwoord en boekindeling	17
17 Stress, overspannenheid en burn-out	21
17.1 Stress	22
17.1.1 Acute stress	22
17.1.2 Langdurige blootstelling aan stress	25
17.1.3 Chronische stress	26
17.1.4 Stressgerelateerde klachten en ziekten	29
17.1.5 Nek-, schouder- en rugpijn door stress	31
17.2 Overspannenheid	33
17.2.1 Definitie van overspanning	33
17.2.2 Karakter bij de overspannenheid	34
17.3 Burn-out	35
17.3.1 Klachten en symptomen	37
17.3.2 Wanneer spreekt men van een burn-out?	38
17.3.3 Karakter bij de overspannenheid en burn-out	39
17.3.4 De medische kant van burn-out	41
17.4 Behandeling overspannenheid en burn-out	44
17.4.1 Fasen van het herstelproces	45
17.4.2 Fase 1: Crisisfase	45
17.4.3 Fase 2: Probleemoplossingsfase	49
17.4.4 Fase 3: Toepassingsfase	54
17.5 Overige werkwijzen	54
17.5.1 Opgewassen zijn tegen stress in het leven	55
17.5.2 Werken met deelpersonen	57
17.5.3 Ongewenst gedrag aanpakken	58
17.5.4 Schrijfofdracht (alle fasen)	58
18 Hoge bloeddruk (essentiële hypertensie)	61
18.1.1 Hoge bloeddruk in kaart gebracht	61
18.2 Fysiologische aspecten	65
18.2.1 Hersenstam en bloeddruk	67
18.2.2 Nieren en hoge bloeddruk	67
18.2.3 Typen hoge bloeddruk	67
18.2.4 Behandelbare hoge bloeddruk (essentiële hypertensie)	68

18.2.5	Verloop van het ziekteproces	68
18.2.6	Gebruikelijke medische behandeling	69
18.3	Psychosomatiek	70
18.3.1	Bloeddruk en grensconflicten	71
18.3.2	Ontdekking van de persoonlijkheidskenmerken	71
18.3.3	Emotioneel profiel	72
18.4	Hypnotherapeutische behandeling	73
18.4.1	Fysiologisch gerichte behandeling	74
18.4.2	Emotioneel en psychisch gerichte behandeling	74
18.4.3	De hypnotherapeutische werkgebieden	75
18.4.4	De praktische uitvoering van de behandeling	76
18.4.5	Aspecifieke hypnotische beïnvloeding	79
18.4.6	Hypnotische ontspanningsoefeningen	80
18.4.7	Suggesties	80
18.4.8	Bloeddrukregulerend centrum in eigen beheer nemen	82
18.4.9	Bloeddrukmeting tijdens de sessie	86
18.4.10	Zelfhypnose	89
18.4.11	Egoversterking	91
18.4.12	Wijzigen van het overlevingsmechanisme	92
18.4.13	Oefenen van gewenst gedrag	92
18.4.14	Algemeen script hoge bloeddruk (Energetische heling)	95
18.4.15	Algemeen script hoge bloeddruk	101
18.5	Contra-indicatie	107
18.5.1	Bloeddruk en nieren	108
18.5.2	Hoe te handelen	110
19	Allergieën	111
19.1.1	Allergieën in kaart gebracht	111
19.2	Een diepere duik in de allergie	119
19.2.1	Het afweersysteem ofwel het immuunsysteem	120
19.2.2	Histamine	120
19.2.3	Allergenen	121
19.2.4	Soorten allergieën	122
19.2.5	Anafylactische shock	124
19.2.6	Overmatige hygiëne en desensibilisatie	125
19.2.7	Vier typen allergische reacties	128
19.3	Psychosomatiek	129
19.3.1	Grensconflict	131
19.3.2	Behandeling van de psychosomatische achtergronden	133

19.4	Onderzoek naar het effect van hypnose op allergieën	135
19.5	Therapeutische beïnvloedingsmomenten	136
19.5.1	Ketting onderbreken van blootstelling tot allergie	137
19.5.2	Symptombestrijding	138
19.5.3	Verandering van de lading van het allergeen	138
19.6	Aandachtspunten	139
19.7	Hypnotherapeutische behandeling van de allergie	140
19.7.1	Hypnotherapie en het lichamelijk proces	141
19.7.2	Werken met suggesties	142
19.7.3	Veranderen van submodaliteiten bij allergieën	142
19.7.4	Werken met visualisaties	143
19.7.5	Werken met de symboliek van het allergeen	144
19.7.6	Behandelroute bij psychische en emotionele aspecten	145
19.7.7	Activeren van het zelfhelend vermogen	147
19.7.8	Ingrijpen vanuit de meet- en regelkamer	148
19.7.9	Het onderdrukken van de allergische verschijnselen	150
20	Hooikoorts	157
20.1.1	Hooikoorts in kaart gebracht	157
20.2	Algemene informatie	161
20.2.1	Stuifmeel en hooikoorts?	161
20.2.2	Het neuzige proces van hooikoorts	161
20.2.3	Stuifmeeltijd	161
20.2.4	Is genezen beter dan voorkomen?	162
20.3	Psychosomatiek	163
20.4	Onderzoek naar het gebruik van hypnotherapie	166
20.4.1	Ontspanningshypnose	166
20.4.2	Beïnvloeding van de bloedtoevoer in de neus	168
20.4.3	Allergische huidreacties	168
20.5	Hypnotherapeutische behandeling	169
20.5.1	Suggestieve therapie voor slinken neusslijmvliezen	169
20.5.2	Desensibilisatie door het verhogen van de weerstand	170
20.5.3	Beïnvloeding van het histamineproces	171
20.5.4	Werken met de emotionele/energetische lading	172
21	Astma	173
21.1	Astma in kaart gebracht	173
21.2	Wat ervaart de astmapatiënt	185
21.3	Psychosomatiek	186
21.3.1	Het grensconflict op het kruispunt van polariteiten	186

21.3.2	Psychosociale oorzaken	188
21.4	Achtergronden van de hypnotherapeutische behandeling	196
21.4.1	De positieve werking van hypnose is al langer bekend	197
21.5	Hypnotherapeutische behandeling	199
21.5.1	Pijlers van de behandeling	199
21.5.2	Allergische situaties in visualisaties; een waarschuwing	200
21.5.3	Ontspanning van borstkas en longen na inademing	201
21.5.4	Harding door desensitisatie	204
21.5.5	Een nieuwe aanval pareren	205
21.5.6	Behandeling van de emotionele achtergronden	221
21.5.7	Suggestieve therapie	222
21.5.8	Visualisatie tegen de chronische ontsteking	224
21.5.9	Zelfhypnose	225
21.5.10	Angst voor een aanval	225
21.5.11	Behandeling van de allergie	226
22	Hyperventilatie	227
22.1	Hyperventilatie in kaart gebracht	228
22.2	Fysiologie van de hyperventilatie	237
22.3	Ademhalen in een afgesloten zakje	240
22.3.1	Veranderende zienswijze	240
22.3.2	Waarom geen plastic zakje gebruiken?	241
22.3.3	Plastic zakje als noodmaatregel	242
22.4	Psychosomatiek: spanning, stress, angst en paniek	242
22.4.1	Hyperventilatie en individuele verschillen	243
22.4.2	Hyperventilatie als symptoom van angst en paniek	244
22.4.3	Hyperventilatie: symptoom bij angst- en paniekstoornis	245
22.5	Hypnotherapeutische behandeling	248
22.5.1	Verwerken van de oorzaken van de angst	249
22.5.2	Ongevoelig maken door blootstelling aan prikkels	249
22.5.3	Gebalde vuist	250
22.5.4	Confrontatie met hetgeen de angst oproept	251
22.5.5	Aanpassing van het denkpatroon dat leidt tot angst	252
22.5.6	Veranderen van submodaliteiten	252
22.5.7	Zelfhypnose en ontspannen ademhalen	252
23	Eczeem	257
23.1.1	Eczeem in kaart gebracht	257
23.2	Psychosomatiek	262
23.3	Hypnotherapeutische behandeling	264

23.3.1	Geschiedenis	266
23.3.2	Oplossen van het eczeem	271
23.3.3	Vermindering van de jeuk en het krabben	276
23.3.4	Versterking van het immuunsysteem	278
23.3.5	Stressreductie	279
23.3.6	Ondersteuning sociale contacten	279
24	Wratten	281
24.1.1	Wratten in kaart gebracht	281
24.2	Psychosomatiek	285
24.3	Hypnotherapeutische behandeling	285
24.3.1	Geschiedenis	286
24.3.2	Genezingspercentage en hypnotische behandeling	286
24.3.3	Volksgeloof, suggesties en een wrattenritueel	287
24.3.4	Wratten drogen uit	293
24.3.5	Blokkeren bloedtoevoer naar de wratten	296
24.3.6	Wratbehandeling met substantie tijdens hypnose	298
24.3.7	Anti-wratten suggesties en koude wratten	300
24.3.8	Wratten bij kinderen	301
24.3.9	Het immuunsysteem en wratten	303
25	Tinnitus (oorsuizen)	305
25.1.1	Tinnitus in kaart gebracht	305
25.2	Psychosomatiek	314
25.2.1	Karaktereigenschappen	315
25.2.2	Tinnitus als substitutie voor ingehouden woede	315
25.2.3	Stress die de tinnitus doet verhevigen	318
25.2.4	Effect van tinnitus op het psychisch welzijn	319
25.3	Hypnotherapeutische behandeling (algemeen)	319
25.3.1	Wetenschappelijk onderzoek	320
25.3.2	Behandeling op meerdere fronten	322
25.3.3	Terugval positief gebruikt	323
25.3.4	Intakethema's	324
25.4	Verminderen van het oorsuizen	325
25.4.1	Gewenning (afstomping voor prikkels)	326
25.4.2	Veranderen van verschijningsvorm (submodaliteiten)	330
25.4.3	Vervagen (in de verte laten verdwijnen)	332
25.4.4	Afleiden van de aandacht	335
25.4.5	Maskeren	335
25.4.6	Veranderen van de intensiteit van het oorsuizen	337

25.4.7	Geluid vergelijken met iets anders en dit uitzetten	339
25.4.8	Meet- en regelkamer	339
25.4.9	Blokkade tussen het geluid en de cliënt	339
25.4.10	Bewustwording van afwezigheid van het oorsuizen	340
25.4.11	Posthypnotische suggestie om het geluid uit te zetten	340
25.5	Heling van het lichaam	342
25.5.1	De herstelmethode van Robin van Leuffen	345
25.5.2	Boeddhistisch advies en subtiele therapie	353
25.5.3	Overige oorzaken en oplossingen van het oorsuizen	356
25.6	Psychische achtergronden van tinnitus	360
25.6.1	“Ik word allergisch van dat oorsuizen!”	360
25.6.2	Deelpersonen	364
25.6.3	Leren omgaan met tinnitus en de neveneffecten	368
25.6.4	Verwerken oorzaak van lawaaioverlast tinnitus	370
25.7	Stressreductie	373
26	Zwangerschapsmisselijkheid	375
26.1.1	Zwangerschapsmisselijkheid in kaart gebracht	375
26.2	Behandelingsmogelijkheden	379
26.2.1	Handschoenverdooving voorkomt misselijkheid	379
26.2.2	Warmte door strijkbewegingen	380
26.2.3	Controle over de misselijkheid	381
26.2.4	Bij diepere oorzaken	383
26.2.5	Spelen met de tijd	383
27	Jeuk	385
27.1	Wat is jeuk, jeuk in kaart gebracht	385
27.2	Hypnotherapeutische behandeling	387
27.2.1	Jeuksubstitutie en posthypnotisch signaal	387
27.2.2	Syllogisme tegen jeuk	389
27.2.3	Verplaatsen van de jeuk	390
27.2.4	Koele suggestieve visualisaties	391
27.2.5	Vermindering van jeuk door betere bloedcirculatie	392
27.2.6	Slecht slapen door jeuk	393
27.2.7	Krabben voorkomen	393
28	Auto-immuunziekten	397
28.1.1	Auto-immuunziekten in kaart gebracht	397
28.2	Mogelijke oorzaken van auto-immuunziekten	399
28.2.1	Wetenschap en auto-immuunziekten	399

28.2.2	Vrouwen vatbaarder voor auto-immuunziekten	401
28.2.3	Chronische stress en het immuunsysteem	402
28.2.4	Vreemde energie als uithangbord	402
28.3	Hypnotherapeutische behandeling	408
28.3.1	Werken met stress en emoties	409
28.3.2	Ontspanning en helende beweging als beeldspraak	411
28.3.3	Communicatie met het immuunsysteem	414
28.3.4	Een goed functionerend immuunsysteem	421
28.3.5	Reparatie van het immuunsysteem	425
28.3.6	Therapeutisch werken met energie van anderen	427
28.3.7	Deelpersonen en gesprek met vreemde energie	428
28.3.8	Energie scheiden een onderdeel van het energiewerk	433
29	Spijvertering en spijsverteringskanaal	435
29.1	Spijverteringskanaal in kaart gebracht	435
29.2	Psychosomatiek	437
29.2.1	Ontvangen, afbreken en vasthouden	438
29.2.2	Van keuren tot innemen	439
29.2.3	Eten is een van de eerste contacten met buitenwereld	440
30	Prikkelbaredarmsyndroom	443
30.1.1	Prikkelbaredarmsyndroom in kaart gebracht	443
30.2	Psychosomatiek prikkelbaredarmsyndroom (PDS)	452
30.2.1	Psychische en emotionele achtergronden	452
30.2.2	Symboliek van de fysieke kern van PDS	453
30.3	Hypnotherapeutische behandeling	456
30.3.1	Steunpilaren van de behandeling	458
30.3.2	Intake	459
30.3.3	De behandeling	461
30.3.4	De eerste (en tweede) sessie	462
30.3.5	Vanaf de tweede (of derde) sessie	464
30.4	Darmgerichte suggesties	464
30.4.1	Het vermogen om de darmen te controleren	465
30.4.2	Warme handen op de buik	465
30.4.3	Normale darm als voorbeeld voor het lichaam	466
30.4.4	Ademhaling gekoppeld aan de normale darmwerking	467
30.4.5	Verbeeldende herhaling	467
30.4.6	Posthypnotische suggesties	467
30.4.7	Geluidsopname van de eerste suggestieve sessie	468
30.4.8	Zelfwerkzaamheid, huiswerk oefeningen, zelfhypnose	481

30.4.9	Overige bijzonderheden van de interventies	482
31	Functionele maagklachten	491
31.1.1	Functionele maagklachten in kaart gebracht	491
31.2	Psychosomatiek	497
31.2.1	Opnemen en verteren	498
31.2.2	Oprispingen bij ingehouden ergernissen	498
31.2.3	Symptomen als verdedigingsmechanisme	499
31.2.4	Karakterologie volgens Dethlefsen & Dahlke	499
31.2.5	Psychogene achtergrond maagklachten bevragen	500
31.3	Hypnotherapeutische behandeling	500
31.3.1	Behandeling van de psychogene factoren	501
31.3.2	Verzachten of doen verdwijnen van fysieke klachten	503
31.3.3	Veranderen van de eet- en levensstijl (kort script)	505
32	Maagzweer	509
32.1.1	Maagzweer in kaart gebracht	509
32.2	Stress en de maagzweer	514
32.2.1	Aantasting van het immuunsysteem	515
32.2.2	De sympaticus en de spijsvertering	515
32.3	Psychosomatiek	516
32.3.1	Onverteerbare spanningen	517
32.3.2	Verstoorde ontmoeting met de ouder	518
32.3.3	Perfectionisme	519
32.3.4	Onverteerbare emoties en maagzuur	520
32.3.5	Energie van anderen	520
32.4	Hypnotherapeutische behandeling maagzweer	521
32.4.1	Stressreductie	523
32.4.2	Werken aan de psychogene achtergronden	524
32.4.3	Beïnvloeding van de lichamelijke processen	524
32.4.4	Pijnbestrijding	527
32.4.5	Overlevingsmechanismen	528
32.4.6	Energie van anderen	528
32.4.7	Communicatie met de maag	530
33	Ziekte van Crohn	533
33.1	Ziekte van Crohn in kaart gebracht	533
33.2	Psychosomatiek	540
33.2.1	Psychogene aspecten van de ziekte van Crohn	541
33.2.2	Auto-immuunziekte	544

33.2.3	Stress	544
33.2.4	Acceptatie en sociale omgang	545
33.3	Hypnotherapeutische behandeling ziekte van Crohn	546
33.3.1	Chronische ontsteking	546
33.3.2	Ontspanning, stressreductie en ego-versterking	553
33.3.3	Werkwijze bij auto-immuunziekten	554
33.3.4	Behandeling van de psychosomatische aspecten	554
33.3.5	Implementeren nieuwe leef- en eetstijl	561
33.3.6	Stoppen met roken	562
33.3.7	Ondersteuning van het acceptatieproces	562
33.3.8	Ondersteuning in omgang met sociale leefomgeving	563
	Bibliografie (band II)	565
	Index (band II)	579

