

# Inhoud

Voorwoord	15
34 Indeling boek Medische Hypnotherapie	17
35 Structuur van de medische hypnotherapie	25
35.1 Interventiepunten	26
35.1.1 De stappen bij het laten branden van een lamp	27
35.1.2 Spanningshoofdpijn als voorbeeld	27
35.1.3 Breekpunten bij spanningshoofdpijn	28
35.1.4 Onderzoek van de breekpunten als interventiemomenten	30
35.1.5 Verkenning van de interventiemogelijkheden	31
35.1.6 Verschil tussen interventiepunten en schakels	33
35.2 Uitnodiging	34
36 Placebo, vriend van elke arts en therapeut	35
36.1 Placebo	35
36.2 Zelfhelend vermogen en placebowerking	36
36.3 Factoren die het effect versterken	38
36.3.1 De grondhouding van de therapeut	38
36.3.2 Omstandigheden	40
36.3.3 Doelgerichtheid	41
36.3.4 Beweging	44
36.3.5 Zintuigen	45
37 Psychosomatiek	47
37.1 Het zit tussen zijn oren: niets aan de hand dus	47
37.2 Classificatie (functionele stoornissen, SOLK en ALK)	48
37.2.1 Functionele stoornissen	49
37.2.2 SOLK	49
37.2.3 Van SOLK naar ALK	50
37.3 Waarde van de psychosomatiek	51
37.4 Intake	53
37.4.1 Klachtgerichte intake	53
37.4.2 Persoonlijkheidsgerichte intake	55
37.5 Werken met de psychosomatiek	56
37.6 TMS en psychogene spier- en zenuwklachten	57

37.6.1	Wanneer spreekt men van TMS	58
37.6.2	Afperking en uitbreiding van TMS	58
37.6.3	Onderzoek naar het effect van behandeling	59
38	Ontspanning en stressreductie	65
38.1	Progressieve relaxatie	67
38.1.1	Instructie progressieve relaxatie	67
38.1.2	Progressieve relaxatie voor in de praktijk	68
38.1.3	Progressieve relaxatie voor geluidsopname	79
38.2	Ontspannen aan het strand	84
38.3	Ontspannen ademhaling	88
38.4	De suggestie 'kalm'	88
38.5	Toegepaste relaxatie	89
38.6	Autogene training	89
38.7	Stressreductie	91
38.8	Gebalde vuist	91
38.8.1	Opgehaalde schouders	92
38.8.2	Ontspannen voorhoofd	92
38.9	Effectief leren slapen	92
38.9.1	Hypnotische trance gaat over in natuurlijke slaap	93
38.9.2	Ontspanning met posthypnotische suggesties	93
39	Reactiveren van een gezond lichaam	97
39.1	Passende helende beelden	98
39.1.1	"Ik zie niets!"	98
39.1.2	De waarde van eigen beelden van de cliënt	99
39.1.3	Vormen van een beeld van een gezond lichaam	99
39.2	Een gezond weefsel als voorbeeld voor het onderbewuste	101
39.2.1	Ontdekking hoe een gezond weefsel eruitziet	102
39.2.2	Terugplaatsing van gezond weefsel	104
39.3	Heling op celniveau	106
39.3.1	Heling op celniveau (visuele methode)	106
39.3.2	Heling op celniveau (kinesthetische methode)	110
39.3.3	Heling op celniveau (Script)	113
39.4	Oorspronkelijk bouwplan	116
39.5	Reactiveren van verloren lichaamsfuncties	117
40	Herstellende interventies	119
40.1	Allledaagse helende beelden gebruiken in visualisatie	119
40.2	Simontontherapie	120

40.2.1	Goed afgestemd op de aandoening	121
40.2.2	Voorwaarden voor een goede visualisatie	123
40.2.3	Visualisatie als zelfhypnose	124
40.3	Visualisatie tegen chronische ontsteking	125
40.4	Herstelwerkzaamheden in het lichaam	126
40.4.1	Inductie, verplaatsing en onderzoek	127
40.4.2	De herstellende imaginatie	131
40.5	Helende reis (Brandon Bays)	135
40.6	De helende pil	141
40.7	Helend licht	144
40.8	Meet- en regelkamer	146
40.8.1	Essentie van de meet- en regelkamer	147
40.8.2	Verstoring van het systeem	149
40.8.3	Iemand anders aan het stuur	150
40.8.4	Oude troep?	151
40.8.5	Werken met de meet- en regelkamer	152
40.8.6	Het volumeknopje	152
40.9	Virtuele medische ingreep	153
41	Metaforen	155
41.1	Metaforen therapeutisch gebruikt	156
41.2	Therapeutische metaforen van David Gordon	157
41.2.1	Opbouw therapeutische metafoor	157
41.2.2	Voorbeeld van een therapeutische metafoor	158
41.3	Hypnotherapeutische metaforen	159
41.3.1	Hypnotherapeutische metafoor in de praktijk	160
41.3.2	Een hypnotherapeutische metafoor samenstellen	160
41.4	Middelmetafoor	163
41.5	Aandachtspunten bij metaforen in therapie	164
42	Suggesties	167
42.1	Suggesties bij aandoeningen (historisch)	169
42.1.1	Beginperiode van conversatie in de hypnotherapie	169
42.1.2	Essentie van de suggesties van Liébeault en volgers	170
42.2	Terugval positief gebruikt	171
42.3	Suggestieve beïnvloeding van hersenfuncties	173
42.4	Submodaliteiten	175
42.4.1	Uitleg van submodaliteiten	175
42.4.2	Veranderen van submodaliteiten	176
42.4.3	Submodaliteiten om een ervaring te verdiepen	178

42.4.4	Submodaliteiten om een ervaring te sturen	178
42.5	Tijdsvervorming	179
42.5.1	Tijdsverkorting	180
42.5.2	Verplaatsen van de aandacht	184
42.6	Helende warmte	185
42.6.1	Met suggesties warmte oproepen	185
42.6.2	Verbeelding van warmte	186
43	Stoppen met roken	189
43.1	Vragenlijst	189
43.2	Voorgesprek (intake)	191
43.3	Stoppen met roken (script)	192
43.4	Vervolgsessie(s)	196
44	Energie	199
44.1	Energie verzamelen	201
44.2	Energie scheiden: vreemde energie teruggeven	202
44.2.1	Energie van anderen	203
44.2.2	Vestiging van vreemde energie in het lichaam	203
44.2.3	Het effect van vreemde energie	206
44.2.4	Energie scheiden	208
44.2.5	Voorbeelden van vreemde energie	211
44.3	Gronden	213
44.3.1	Basisoefening	214
44.3.2	Uitgronden: loslaten van pijn en spanningen	215
44.3.3	Stevig geankerd in de aarde: stevig staan in het leven	218
44.4	Koorden	219
44.4.1	Noodzaak om iets met een koord te doen	220
44.4.2	Schoonmaken van koorden	222
44.4.3	Losmaken van een koord	223
44.5	Plaatjes blazen	224
44.5.1	Belemmerende overtuigingen en overlevingsmechanisme	224
44.5.2	Plaatjes blazen	225
44.6	Een mock-up om je doel te verwezenlijken	227
45	Magnetische passes en handoplegging	233
45.1	Geschiedenis van handoplegging en passes	234
45.2	De passes en handoplegging in de praktijk	237
45.2.1	Sessie inhoud behandeling magnetiseur	238
45.2.2	Het handelen van de magnetiseur	239

45.3	Magnetische passes	245
45.3.1	Doel van de passes	246
45.3.2	Praktisch gebruik van passes in de hypnotherapie	246
45.3.3	De teloorgang van de passes binnen hypnotherapie	247
45.4	Handoplegging en helende handen	247
45.4.1	Oorsprong van handoplegging in de hypnotherapie	248
45.5	Suggestieve ondersteuning handoplegging	250
45.5.1	Het doel en effect van warmtesuggesties	250
45.5.2	Opbouw van warmtesuggesties	250
45.5.3	Soorten suggesties	251
45.5.4	Aanraken van de cliënt	252
45.5.5	Suggesties bij verwarming van hoofd door hand	252
45.5.6	Suggesties bij verwarming van buik of maag door hand	253
46	Ideomotorische therapie	259
46.1	Installatie ideomotorische signalen	264
46.1.1	Installatie van ideomotorische vingersignalen	265
46.1.2	Installatie pendel	267
46.2	Ideomotorische handelen in de praktijk	268
46.2.1	Gesloten vragen	268
46.2.2	Dissociatie	269
46.2.3	Vingersignalen als tweede gesprekspartner	270
46.2.4	Vreemde en onlogische antwoorden	270
46.2.5	Geen antwoord gegeven	271
46.2.6	Informatie uit het onderbewuste	272
46.2.7	Antwoord moet geheim blijven	273
46.2.8	Onderbewuste lost het probleem zelf op	273
46.2.9	Spanningshoofdpijn als voorbeeld	273
46.3	De Zeven vragen van LeCron	275
46.3.1	Bewustwording van en werken met de zeven vragen	277
46.3.2	Voorbeeld onderzoek naar psychosociale achtergrond	278
46.4	Herkaderen	279
47	Openleggen, verwerken en loslaten	285
47.1	Regressietherapie	286
47.1.1	Enkele korte notities vooraf	286
47.1.2	Sessiestructuur	289
47.2	Deelpersonentherapie	294
47.2.1	Enkele korte notities	295
47.2.2	Deelpersonen en genezing	298

47.2.3	Angst voor het aankijken van het probleem	299
47.2.4	De 'perfectionist' en 'innerlijke criticus'	300
47.2.5	Rondetafelconferentie; training van het 'bewust ego'	303
47.3	Loslaten en afvoeren	305
47.3.1	Wegstromen	306
47.3.2	Opblazen van belemmerende overtuigingen	308
47.3.3	Gebalde vuist	310
47.3.4	Uitgronden	311
47.3.5	Energie teruggeven en loslaten	313
47.3.6	Uiten van emoties	316
47.3.7	Suggestief opruimen van virusresten bij long-covid	320
47.3.8	Opvullen vrijgekomen ruimte	320
48	Lichaamspantser en vastgeroeste houding	321
48.1	Definiëring lichaamspantser	321
48.2	Verschillende lichaamspantser	322
48.2.1	Vastgeroeste emoties en reflexen	322
48.2.2	Lichaamshouding en gedrag	326
48.2.3	Vreemde energie in een lichaamspantser	327
48.3	Hypnotherapeutische behandeling van het lichaamspantser	329
48.3.1	Behandeling op vier fronten	329
48.3.2	Reichiaans lichaamswerk	331
48.3.3	Ademen, beweging en geluid; de drie sleutels van Reich	331
48.3.4	Associatietherapie	332
49	Tijdelijk parkeren van onderdrukte emoties en hun herinneringen	341
49.1	Het dilemma en de oplossing	341
49.2	Aandachtspunten bij het parkeren van emoties	344
49.3	Technieken en werkwijzen	347
49.3.1	Parkeren op fantasielocatie	348
49.3.2	Brand- en archiefkast	349
49.3.3	Harry Potters hersenpan	350
49.3.4	Kamertjes in je hoofd	351
49.3.5	Innerlijke database	353
50	Angst en angstreductie	355
50.1	Het wezen van angst	356
50.2	Angststoornissen	357
50.2.1	Agorafobie (pleinvrees of straatvrees)	358
50.2.2	Piekerstoornis (gegeneraliseerde angststoornis)	358

50.2.3	Obsessieve compulsieve stoornis (OCS)	359
50.2.4	Paniekstoornis	359
50.2.5	Sociale angststoornis (sociale fobie)	360
50.2.6	Separatieangst (scheidingsangst)	361
50.2.7	Specifieke fobieën	362
50.2.8	Selectief mutisme (spraakangst)	362
50.2.9	Trauma	362
50.3	Hypnotherapeutische behandeling	364
50.4	Verwerken van de oorzaken van de angst	364
50.4.1	Herbeleven	366
50.4.2	Energie vrijmaken (loslaten)	368
50.4.3	Inzicht en begrip	369
50.4.4	Met nieuwe voornemens het leven instappen (toekomst)	369
50.5	Angstreductie technieken	369
50.5.1	Ongevoelig maken door blootstelling aan prikkels	370
50.5.2	Gebalde vuist	376
50.5.3	Confrontatie met hetgeen de angst oproept	378
50.5.4	Aanpassing van het denkpatroon dat leidt tot angst	380
50.5.5	Veranderen van submodaliteiten	386
51	Overlevingsmechanismen	387
51.1	Achtergronden van overlevingsmechanismen	387
51.2	Reflexmatig gedrag als overlevingsmechanisme	392
51.2.1	Polyvagaal theorie	392
51.2.2	Andere reacties op stress	396
51.3	Overlevingsmechanisme en aandoeningen	399
51.4	Behandeling van het overlevingsmechanisme	400
51.4.1	Structuur van de behandeling	400
51.4.2	Deelpersonen en het overlevingsmechanisme	405
51.4.3	Regressietherapie bij overlevingsmechanismen	408
52	Gedragsverandering	413
52.1	Vormvoorwaarden voor het stellen van een doel	415
52.2	De structuur van alle vormen van gedragsverandering	415
52.3	Inslijten van nieuw gedrag	417
52.4	Valkuilen	419
52.5	Leeftijdsprogressie	422
52.5.1	De driesprong en het bankje	423
52.5.2	Toekomstige vaardigheid overbrengen naar het heden	425
52.6	Future pacing	427

52.7	Ecologische check	428
52.8	New behaviour generator	428
52.9	Collapse anchors	429
52.10	Zelfbekrachtiging (avond- en ochtendmethode)	430
52.11	Circle of excellence	430
52.12	Herkaderen	434
52.13	Veranderen van het verleden	437
	52.13.1 Change history	437
	52.13.2 Re-imprinting (herinprenting)	438
52.14	Hypno-projectieve werkvormen	439
	52.14.1 Theatertechniek	439
	52.14.2 Opties voor de afstandsbediening	441
52.15	De vitrinekast	442
52.16	Suggestie om nieuw gedrag te implementeren	444
53	Schakels en breekpunten	445
	53.1 Chaining	446
	53.2 Nuttige schakels	448
	53.3 Werken met schakels en breekpunten	450
	53.3.1 Ombuigen	451
	53.4 Verdieping in het werken met schakels en breekpunten	451
	53.4.1 Exploratie van het gebeuren rond de impuls	452
	53.4.2 Werken met de weerstand als deelpersoon	455
	53.4.3 Werken met het gevoel van een schakel	457
54	Egoversterking	461
	54.1 Elementen van de egoversterkende therapie?	461
	54.2 Welke methoden gebruik je voor egoversterkende therapie?	463
	54.3 Wanneer gebruik je nu egoversterking?	467
	54.4 Egoversterkende werkwijzen	468
	54.4.1 Algemene egoversterking	468
	54.4.2 Afsluitende suggesties	471
	54.4.3 Rots van zelfvertrouwen	472
	54.4.4 Boommetafoor	475
	54.4.5 Binnenlaten nieuwe kwaliteiten en waarheden	478
	54.4.6 Opgeladen steentje geeft kracht in het dagelijks leven	479
	Bibliografie (band III)	481
	Index (band III)	487



