

Stichwortverzeichnis

A

ACC (Anteriorer cingulärer Kortex) 31
Akzeptanz 110
Amygdala 31, 41, 121
Anamnese 16
Angst 120, 126
Atemnot 121
Audio-Datei 18, 25

B

Bauchgefühl 31, 41, 43
Bewusstsein 20
Beziehungen 87

- eigenes Ich 90
- Freunde 90
- inneres Kind 91
- Mutter 88
- Vater 88
- zu anderen 96

D

Depression 43, 139

- Selbsthilfe 145
- Therapeutin 148

E

Ebene, limbische

- dritte 32
- untere 31
- vierte 33
- zweite 32

Eisberg-Modell 23
Emotionen 24, 40
Erfahrungen 32, 120
Erinnerungen 23

F

Faktor, kritischer 20
Flush 75
FSE (Final sensitizing Event) 20, 22

G

Gedächtnis 27, 30

- Arbeits- 30
- Kurzzeit- 30
- Langzeit- 30, 37, 57
- Schmerz- 82

Gefühle 40
Gehirn 27
Gewichtsreduktion 65
Gewohnheiten 24
Glaubenssätze 23, 120

H

Hilflosigkeit 100, 112, 126
Hippocampus 34
Hitzewallungen 75
Höhenangst 123
HypnoKids®-Methode 68
Hypnose 20

- Anwendungsgebiete 24
- Prozess 17
- Show- 14
- Sitzung 16
- therapeutische 14
- Therapie 20
- ursachen- und lösungsorientierte 18, 23, 44
- Wach- 21

I

Induktion 20, 69
Insula 31
Intuition 43
ISE (Initial sensitizing Event)
20, 22

J

JoJo-Effekte 72

K

Kopfschmerz 81
Kränkung 99
Kurzzeitgedächtnis 24

L

Leiden, stilles 100
Logik 24, 33

M

Menstruationsschmerz 81
Migräne 43

N

Netzwerke, neuronale 35
– negative 37
– positive 37, 95
Neuroplastizität 38

O

Östrogen 74

P

Panikattacke 23, 32
Partnerschaft 79
Phantasiewelt 13
Phobie 20, 127
Prägungen 23, 32

Progesteron 74
Progression 21
Psychotherapie 141
PTBS (posttraumatische
Belastungsstörung) 127

R

Rauchen 136
Realität 29
Regeneration 56
Regression 21, 105
Reizdarm 43

S

Schlaf 55
– REM 55
– Selbsthypnose 62
Schlafhygiene 59
Schlafstörungen 57, 82, 115
Schmerz 81
– chronischer 82
– Geburt 85
– Gedächtnis 82
– Verarbeitung 83
Selbsthypnose 21
– geführte 25
– Schlaf 62
– Stress 54
Selbstliebe 45, 79, 88
Selbstwahrnehmung 79
Sexualität 79
Somnambulismus 21
SSE (Subsequent sensitizing
Event) 21, 25
Stress 48
Sucht 135
Suggestionen 21, 39, 98

Symptomebene 21
System, limbisches 31, 41

T

Täuschungen, optische 29
Testosteron 74
Tiefenentspannung 17, 21
Tiefschlaf 55
Trance, hypnotische 12, 84
Trauer 109, 112
– -arbeit 110
Trauma 126
Trennung 112

U

Übergewicht 64
Unbewusstes 21
Unterbewusstsein 19, 21, 37,
38, 44

V

verlassenwerden 92
Verstand 33
Vorgespräch 16

W

Wahrnehmung 29
Wechseljahre 74
Willenskraft 24
Wut 99, 109

Z

Zahnarzt 84
Zwangsgedanken 131

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](#)



[/mama.mag.trias](#)



[/trias_verlag](#)



[/triasverlag](#)



www.trias-verlag.de/newsletter