

Inhoud

1	Inleiding	17
2	Het mensbeeld: basis voor therapeutisch handelen	25
2.1	Het therapeutisch handelen als weg naar heelheid	25
2.2	Informatieoverdracht en zielengroei	31
3	Trance	33
3.1	Alledaagse trance	33
3.2	Hypnotische trance	34
3.3	Trancefenomenen en trancediepte	35
3.3.1	Schaal van LeCron en Bordeaux	39
3.3.2	Esdailestaat	41
3.4	Therapeutisch handelen met de hypnotische trance	42
3.5	Hypnotherapie	45
4	Het onderbewuste	49
4.1	Als het onderbewuste niet meer passend werkt	50
4.2	Blokkades in het onderbewuste	51
5	Hypnotiseren	53
5.1	De essentie van het hypnotiseren	54
5.1.1	Essentie van de hypnose	54
5.1.2	Gerichte aandacht en rapport	58
5.1.3	Gerichte aandacht, rapport en hypnose (voorbeeld)	59
5.2	Sessiestructuur	61
5.2.1	Vorbereiding	62
5.2.2	Inductie	62
5.2.3	Verdieping	63
5.2.4	Therapie	64
5.2.5	Deductie	64
5.3	Volgen en leiden: efficiënter hypnotiseren	66
5.3.1	Alle zintuigen	68
5.3.2	Gelijk hebben en gelijk krijgen	69
5.3.3	Koppelen van zinnen	72
5.3.4	En nu: leiden...!	75
5.3.5	Verdiepen van de trance	78
5.3.6	Miltonmodel	79

5.3.7	Congruente houding en stemgebruik	81
5.4	Energieoverdracht en 'de wil'	81
5.5	Ondersteunende muziek	84
5.6	Diverse inducties	89
5.6.1	Fixatiemethode (staarinductie/oogcatalepsie)	90
5.6.2	Oogrolinductie	91
5.6.3	Gefractioneerde inductie	91
5.6.4	Gezichtsbedrog	92
5.6.5	Stapelen van trancefenomenen en de Elman inductie	93
5.6.6	Geleide visualisatie	98
5.6.7	Ontspanningsinductie	98
5.6.8	Fascinatie-inductie	100
5.6.9	Hypnotische passes	100
5.7	Snelle inducties	101
5.7.1	Drie snelle inducties van Dave Elman	103
5.7.2	Snelle wisseling van aandacht (Richard Bandler)	104
5.7.3	Onderbroken handdruk (Bandler)	107
5.7.4	Structuur van de onderbroken handdruk	109
5.7.5	Hoofd naar achteren (na onderbroken handdruk)	109
5.7.6	Dalende hand voor de ogen (na onderbroken handdruk)	110
5.7.7	Hand op voorhoofd geplakt (na onderbroken handdruk)	111
5.7.8	Armverstijving of -catalepsie (na onderbroken handdruk)	112
5.7.9	Wanneer de onderbroken handdruk mislukt	113
5.7.10	Drukkende handen	114
5.7.11	Vlinderen	116
5.7.12	Schrikinductie	117
5.7.13	Vallende munt (ook leuk voor kinderen)	117
5.7.14	Magnetische vingers (ook leuk voor kinderen)	118
6	De beroepshouding van de therapeut	119
6.1	Uiterlijke presentatie	120
6.2	Innerlijke presentatie: je beroepshouding	120
6.3	Energiehuishouding en tegenoverdracht	121
6.3.1	Eigen ruimte	122
6.3.2	Overdracht, tegenoverdracht	122
6.3.3	Luisterhouding	124
6.3.4	Therapeut als spiegel	127
6.3.5	Therapeut als biofeedback apparaat	129
6.3.6	Troosten, afkappen, terechtwijzen, moraliseren	130

6.3.7	Ik weet het niet meer	132
6.4	De essentie van je beroepshouding	134
6.5	De therapeut in trance	134
7	Herinneren	137
7.1	Herbeleven en herinneren	137
7.2	Omstreden herinneringen	141
7.2.1	Het ordeningsmechanisme maakt de herinnering	144
7.2.2	Feitelijke en persoonlijke waarheid	145
7.2.3	Suggestieve exploratie	146
7.2.4	Aangifte, confrontatie ²	148
7.3	Therapeutische aantekeningen	149
7.3.1	Tegenoverdracht	150
7.3.2	Stereotypie	150
7.3.3	Suggestieve invulling	151
7.3.4	Gebrek aan kennis	152
7.4	Ja, maar dat kun jij je niet herinneren	152
7.4.1	Droge kennis over het geheugen	154
7.4.2	Spannende kennis over het geheugen	155
7.4.3	Vergeten en het geheugen	158
7.4.4	Geen herinneringen van vóór het derde jaar?	159
7.4.5	Een alternatief geheugenmodel	160
7.5	Therapeutische technieken	163
7.5.1	Associëren de basis voor elke herinnering	163
7.5.2	Verankeren van de herbeleving	167
7.5.3	De brug	168
7.5.4	De zekere ervaring	168
7.5.5	Fotoherbeleving	176
7.5.6	Object herbeleven	178
8	Intake	179
8.1	Speurtocht naar schade op de heelheid	179
8.2	Gespreksadviezen	180
8.2.1	Waarom 'waarom?' niet werkt	181
8.2.2	Verbloemende vaagtaal en onzinnige logica	182
8.2.3	Metamodel	183
8.2.4	Ervaringsinput – gedragsoutput	184
8.3	Doelgericht verkennen wat je wilt weten	186
8.4	Wat is er aan de hand?	187
8.4.1	De motiverende kracht	188

8.5	Concretisering van de klacht: Wat is er gebeurd?	189
8.6	Wat maakte dat jij zo handelde?	193
8.7	Wat kan ik voor je doen?	196
	8.7.1 Vormvoorwaarden: concreet maken van einddoel	197
	8.7.2 Oefening om te verbinden met het doel	199
8.8	Lekken en het herkennen van de therapeutische brug	200
8.9	Verbatim van de intake	201
8.10	De rode draad en praktische hulp	218
9	Behandelplan	219
	9.1 Wat is een behandelplan?	220
	9.2 Procesmatige therapiestructuur	221
	9.3 Probleemanalyse en voorbereidingen	222
	9.4 Keuze van techniek	224
	9.5 Patroon	227
	9.6 De keuze van de brug	230
	9.7 Vaststelling van het thema, meer klachten, en het levensthema	232
10	Voorlichting bij de eerste sessie	235
	10.1 Gelijkwaardigheid	235
	10.2 Adem, geluid en beweging	236
	10.3 Omgaan met woede-uitingen	238
	10.4 ‘Stop, Jos...!’ zeggen	240
	10.5 Wat je zoal kunt verwachten in zo’n eerste sessie	240
11	Regressietherapie	247
	11.1 Rode draad	247
	11.2 Parallel tussen klacht en oorzaak	248
	11.3 Sessiestructuur van brugsessies	251
	11.4 Hier en nu	252
	11.5 Brug	253
	11.6 Ga terug naar...	260
	11.7 Veranker	261
	11.7.1 Absorptie en trancecapaciteit	261
	11.7.2 Absorptietechniek	262
	11.7.3 Geen beelden	263
	11.7.4 Weerstand en angst	264
	11.7.5 Een serie bruggen	265
	11.8 Traumaverwerking	266
	11.8.1 Bewust door het trauma gaan	271
	11.8.2 Associatietherapie	275

11.8.3	Therapeutische ademtechnieken	289
11.8.4	Therapeutische technieken voor beweging	293
11.8.5	Therapeutische technieken voor geluid	293
11.8.6	Gedissocieerde traumaverwerking	294
11.9	Belemmerende overtuigingen	295
11.9.1	Normaal leren	295
11.9.2	Belemmerende overtuigingen	297
11.9.3	Werken met belemmerende overtuigingen	298
11.9.4	Aandachtspunten en tips	302
11.9.5	De omgeving	305
11.10	Naar hier en nu	306
11.10.1	Sessieafrondding	306
11.10.2	Energiescheiden na het vertrek van je cliënt	307
12	Essentiewerk	309
12.1	Zoektocht naar de essentie	311
12.1.1	Natuurlijke universele moederliefde	311
12.1.2	Incarnatie van de essentie	311
12.1.3	Disidentificatie: essentie via de innerlijke waarnemer	318
12.1.4	Volhouden en opnieuw beginnen	322
12.2	Integratie van de essentie	322
12.2.1	Riviermetafoor	322
12.3	Implementatie van de essentie	324
13	Prenatale therapie	327
13.1	Heelheid en volledigheid als prikkel tot incarneren	327
13.1.1	De aantrekkingskracht van het conceptiemoment	328
13.1.2	Conceptie: de potentie van het leven	329
13.1.3	Het incarnatiemoment gedurende de conceptieperiode	332
13.1.4	Conceptie en regressietherapie	335
13.2	Zwangerschap	338
13.2.1	Onderzoek naar prenatale herinneringen	340
13.2.2	Therapeutische aantekeningen	347
13.2.3	Prenatale sessie (verbatim)	350
13.3	Geboorte	370
13.3.1	Archetypische beelden	371
13.3.2	Amnesie over de geboorte	372
13.3.3	Therapeutische notities rond de geboorte	372
14	Reïncarnatietherapie	375
14.1	Inleiding	375

14.2	Achtergronden	380
14.2.1	Culturele achtergrond	380
14.2.2	Spontane herinneringen	383
14.2.3	Zoektocht in de Peloponnesos	386
14.2.4	Verdere opties	389
14.3	Zelfonderzoek	390
14.4	Vershil met regressies in het huidige leven	396
14.4.1	Patronen in dit leven afkomstig uit een vorig leven	396
14.4.2	Excarnatie	399
14.4.3	Afronding van het vorige leven	405
14.4.4	Vorige leven: overzicht en inzicht in de processen	414
14.4.5	Tussenlevens	419
15	Deelpersonentherapie	425
15.1	Voice Dialogue	427
15.2	Ontstaan en ontwikkeling van deelpersonen	428
15.3	Therapeutisch werken met deelpersonen	432
15.3.1	Algemene gedragsregels	433
15.3.2	Communicatieve transformatie	436
15.3.3	Onderhandelen met delen (herkaderen)	450
15.3.4	Deelpersonen als therapeutische brug (regressie)	451
16	Ideomotorische therapie	453
16.1	Pendelen en andere ontdekkende technieken	455
16.2	Installatie van ideomotorische signalen	457
16.3	Therapeutisch gebruik van ideomotoriek	459
16.3.1	De zeven vragen van LeCron: oorzaken van klachten	459
16.3.2	Herkaderen	472
17	Voorouderregressie	479
17.1	De ontdekking	480
17.1.1	Energetische 'infectie'	481
17.1.2	Energie en wetenschap	482
17.1.3	Heling door het energetisch geheugen	483
17.1.4	Eerste experiment	484
17.2	Het concept	485
17.2.1	Energetische overdracht	485
17.2.2	Overdracht van het familiepatroon	486
17.2.3	Heling van het familiepatroon tot zeven generaties terug	486
17.2.4	Doorgifte van een trauma	488
17.2.5	Epigenese	489

17.3	Methodiekontwikkeling	490
17.3.1	Zelfonderzoek	490
17.3.2	Openleggende methodieken	495
17.3.3	Koordbrug	496
17.3.4	Bewegende regressie	498
17.3.5	Doorgaan tot...	499
17.4	Afrondingstechnieken	499
17.5	Voorouderregressie met Johanna (verbatim)	500
17.5.1	Voorgeschiedenis	500
17.5.2	Verbatim	501
17.5.3	Het effect van de sessie na twee maanden	524
18	Obsessoren, medereizigers en meer ongezien volk	525
18.1	Het ongeziene volk	528
18.1.1	Er is geen golf, want ik ben niet nat!	528
18.1.2	Bevolkingsomschrijving van de ongeziene wereld	529
18.1.3	Entree van de obsessor	533
18.2	De obsessor en therapie	535
18.2.1	Ontdekken of er sprake is van een obsessor	536
18.2.2	Directe communicatie met de obsessor	537
18.2.3	Behandeling van de toegangspoort bij de cliënt	563
19	Integratie- en implementatiefase	565
19.1	Integreren en implementeren	565
19.2	Integratiefase: het nieuwe zelfbeeld	566
19.3	Verwerken van (resterende) emotionele belemmeringen	567
19.3.1	Technieken (algemeen)	569
19.3.2	Emotionele ontlading	569
19.3.3	Stil afreageren	570
19.3.4	Emotionele ondersteuning	570
19.3.5	Implosieve desensitatie	571
19.3.6	Geleidelijke desensitatie	571
19.4	Afstemming op het einddoel en onderzoek naar obstakels	572
19.4.1	Technieken (algemeen)	573
19.4.2	Loslaatritueel	573
19.4.3	Loslaatmetaforen	575
19.4.4	Herkaderen	577
19.4.5	Een wandeling door tijd en ruimte (levenslijn)	577
19.4.6	Nieuwe gedragsgenerator	581
19.4.7	Jezelf verbinden met het gewenste doel	581

19.4.8	De toonbank	583
19.5	Revalidatie en heling van oude wonden	583
19.5.1	Technieken (algemeen)	584
19.5.2	Reparenting: heling van het innerlijk kind	584
19.5.3	Bevrijding van lasten (rugzak)	585
19.6	Besluit om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het leven	586
19.6.1	Technieken (algemeen)	587
19.6.2	Over het werken met banden of koorden	587
19.6.3	Band met de dader	589
19.7	Herkennen van de oude pijn om bewust te zijn van valkuilen	590
19.7.1	Technieken (algemeen)	591
19.7.2	Drukknopje	591
19.8	Nieuwe gedragskeuze	592
19.8.1	Een nieuwe ketting rijgen	592
19.9	Implementatiefase: nieuwe verworvenheden in de praktijk	593
19.10	Weerstand om in beweging te komen	595
19.10.1	Technieken (algemeen)	597
19.10.2	Aanpakken van de angst om in beweging te komen	597
19.10.3	Metafoor van het uitvliegen	598
19.11	Trainen van het gewenste gedrag	599
19.11.1	Technieken (algemeen)	599
19.11.2	Hypno-projectieve technieken	600
19.11.3	Stil afreageren	602
19.11.4	Behulpzame steentjes	602
19.11.5	Huiswerk	602
20	Suggestieve therapie	603
20.1	Definitie van suggesties	610
20.2	Beeldsuggesties	613
20.2.1	Beeldopbouw in (geleide) visualisaties	613
20.2.2	Metaforen	614
20.2.3	Future pacing en ecologische check	617
20.2.4	New behaviour generator	620
20.3	Verbale suggesties	621
20.3.1	Suggesties gericht op het therapeutische proces	621
20.3.2	Voortgangs- en resultaatsuggesties	623
20.3.3	Typen verbale suggesties	625
20.3.4	Ericksoniaans taalgebruik en het miltonmodel	630
20.3.5	Vormvoorwaarden voor goede suggesties en visualisaties	632

20.3.6	Schrijf- en spreektips	642
20.3.7	Gewone suggesties	645
20.3.8	Posthypnotische suggesties	647
20.3.9	Affirmaties	647
20.3.10	Tegenwaarden	649
20.3.11	Yes-set	651
20.3.12	Het syllogisme	652
21	Egoversterking	655
21.1	Indicatie van de egoversterkende therapie	655
21.2	Componenten van de symptoomverwijdering	657
21.3	Methoden	659
21.3.1	Egoversterkende suggesties	659
21.3.2	Progressies	664
21.3.3	Ideale ouder	667
21.3.4	Versterkende regressies	675
21.3.5	Klussen aan het innerlijke huis	679
22	Zelfhypnose: een probaat middel	685
22.1	Methode Bettie Erickson	687
22.2	Oogrol-methode	690
22.3	Persoonlijk zelfhypnoseprogramma: de therapie	693
22.3.1	Praktische aandachtspunten	693
22.3.2	Metaforen	694
22.3.3	Suggesties om procesmatig nieuw gedrag te activeren	694
22.3.4	Affirmaties en tegenwaarden voor positieve stimulansen	696
22.3.5	Oefenen van het gewenste gedrag	698
22.3.6	Bevestiging van het voornemen	698
22.4	Trainen van het oogrol-zelfhypnoseprogramma	699
22.5	Zelfbekrachtiging: een slimme zelfhypnosetechniek	701
22.6	Zelfhypnose opnames	702
23	Therapeutische metaforen	705
23.1	Een metafoor over een therapeutische metafoor	705
23.2	Hoe werkt een metafoor	706
23.3	Hoe maak je een op maat gesneden metafoor	707
23.3.1	Het isomorfe karakter van de metafoor	709
23.3.2	Voorbeeld van het isomorfe karakter van de metafoor	709
23.3.3	Oplossingen	710
23.3.4	Gebruikmaken van universele interne staten van zijn	711
23.3.5	Op de cliënt afstemmen	711

23.4	Overige aandachtspunten	713
23.4.1	Bespreek je metafoor met de cliënt	713
23.4.2	Hoe kun je beginnen een metafoor te vertellen	714
23.4.3	Ingebedde metafoor	714
23.4.4	Spelen	714
24	Evaluatie en afronding van de therapie	715
24.1	Evaluatie	715
24.1.1	Tijdslijn als evaluatiemethode	716
24.1.2	Het innerlijke huis als evaluatie	718
24.2	Afronding	720
25	Online hypnotherapie	723
25.1	Zintuigen: praktijkruimte versus beeldscherm	723
25.2	De verbinding valt weg	725
25.2.1	Praktische voorbereiding	726
25.2.2	Persoonlijke voorbereiding	727
25.3	Rapport, slaap en trance diepte	728
25.4	Belangrijke regels	728
25.4.1	Rapportbehoud	728
25.4.2	Technieken en interventies	730
25.5	Bij verlies van beeldverbinding of rapport	731
25.6	Praktisch rondom de sessie	731
26	Bijlagen	733
26.1	Modelformulieren ‘Therapeutisch proces’	733
26.1.1	Basisblad (personalia & eerste contact)	733
26.1.2	Intakerapportage	734
26.1.3	Behandelplan	739
26.1.4	Sessievoorbereiding	742
26.1.5	Sessieverslag	744
26.1.6	Tussentijdse evaluatie	746
26.2	Modelformulieren zelfhypnose	748
26.2.1	Werkblad problemomschrijving	748
26.2.2	Werkblad zelfhypnosetherapie	750
26.3	Modelformulier ‘Zeven vragen van LeCron’	752
27	Bibliografie	755
28	Index	763