

BEISPIEL-SEITE

## SEMINARTEILNEHMER-HEFT



  
HYPERNO 1

# „WENN ES UNMÖGLICH IST, DANN MÜSSEN WIR ES EBEN HYPNOTISCH MACHEN.“

DR. RICHARD BANDLER

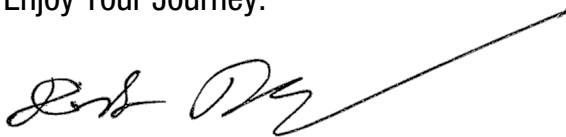
Liebe Reisende, lieber Reisender,

Du begibst Dich auf eine wundervolle Entdeckungsreise, auf der Du in der Tat Dinge erleben kannst, die unmöglich erscheinen. Das sind Lösungen für Probleme Deiner Klienten – Lösungen, die unmöglich schienen. Und Dir könnte auf Deiner Reise noch eine andere Kategorie des Unmöglichen erscheinen. Das ist die spannendste Kategorie, wie ich finde, denn sie ist in Dir drin verborgen. Du spürst sie zunächst als einen Widerstand und dann kommen Gedanken: „Das kann ich nicht“ – „Das schaffe ich nie“ – „Das ist wohl nichts für mich“.

Auch ich war an diesen Stationen auf meiner eigenen Reise. Ich hatte das Vorrecht, Trainer und andere Menschen in meinem Leben zu haben, durch die ich erkennen konnte, dass „Das kann ich nicht“ ein Konzept in meinem Kopf war. Es war ein Gedanke, aus dem ein Gefühl geboren wurde – und nicht umgekehrt.

Erlaube mir, Dich ein Stück an die Hand zu nehmen auf dem wundervollen Weg, die Hypnose kennen – und – zu lernen.

Enjoy Your Journey.



# INHALT

<b>EINE EINFÜHRUNG IN HYPNOSE .....</b>	<b>5</b>
Modulare Tiefenhypnose MTH® .....	5
Erklärungsmodell .....	5
Der Somatische Teil .....	6
Das Unterbewusstsein.....	7
Das Bewusstsein.....	8
Der Kritische Teil des Bewusstseins .....	9
Übersicht .....	10
<b>WAS IST HYPNOSE? .....</b>	<b>11</b>
Hypnose ist nicht Schlaf .....	11
Das Erfolgsrezept.....	13
<b>INFO-BRIEF / INFO-CD / VORGESPRÄCH.....</b>	<b>16</b>
Anschreiben.....	16
So funktioniert Hypnose wirklich .....	18
<b>GEFAHREN .....</b>	<b>25</b>
<b>ANZEICHEN VON HYPNOSE.....</b>	<b>28</b>
Äusserliche Anzeichen .....	28
Hypnosetiefe nach Arons.....	29
<b>DARF MAN IN SUGGESTIONEN NEGATIONEN VERWENDEN? .....</b>	<b>30</b>
<b>SUGGESTIBILITÄTSTESTS .....</b>	<b>33</b>
Buch / Ballons.....	33
Handmagnete.....	33
Unlösbare Hände (sanft, mit Convincer).....	34
Unlösbare Hände (klassisch, mit Convincer) .....	37

<b>FRAKTIONIERUNG: EINFACHES SKRIPT.....</b>	<b>38</b>
<b>DIE MTH® INDUKTION .....</b>	<b>39</b>
Aufbau und Erklärung.....	39
Skript: Induktion und Vertiefung .....	43
Convincer Teil 1 .....	47
Convincer Teil 2 .....	48
Armlevitation.....	49
Auflösung der Hypnose .....	50
Alternative Auflösung einer Übungshypnose .....	51
„Spickzettel“: Induktion in Stichworten .....	52
<b>THEMEN FÜR HYPNOSE ZUR LEBENSBERATUNG.....</b>	<b>54</b>
<b>WEITERE SKRIPTTE ZUR INDUKTION.....</b>	<b>57</b>
Progressive Entspannungsinduktion .....	57
Sieben Plusminus Zwei .....	58
<b>WEITERE SKRIPTTE ZUR VERTIEFUNG .....</b>	<b>60</b>
Der Strand .....	61
Der Canyon .....	62
Die Tropfsteinhöhle .....	64
<b>DIE HEILENDE LICHTSCHEIBE .....</b>	<b>66</b>
<b>SAMMELN UND LOSLASSEN .....</b>	<b>71</b>
Kurze Version für die MTH® Sitzung .....	71
Lange Version (Original) .....	73
<b>DAS CURRICULUM DER NGH .....</b>	<b>76</b>
<b>LITERATUREMPFEHLUNGEN .....</b>	<b>87</b>
Bücher .....	87
Sonstiges .....	89
Bestellmöglichkeit .....	90

# EINE EINFÜHRUNG IN HYPNOSE

## MODULARE TIEFENHYPNOSE MTH®

Modulare Tiefenhypnose ist eine Sammlung der besten Methoden, die Du in den Seminaren Hypnose 1 bis 3 erlernst. Modular bedeutet, dass alle Methoden eine klare und reproduzierbare Struktur haben. Dort, wo die inhaltliche Arbeit es zulässt, weißt Du genau, was zu tun ist und was der nächste Schritt ist. Tiefenhypnose bedeutet die Anwendung einer Induktion, die geeignet ist, innerhalb kurzer Zeit eine sehr tiefe Trance einzuleiten.

## ERKLÄRUNGSMODELL <sup>1</sup>

Zum Verständnis der Wirkungsweise von Hypnose betrachten wir einmal den menschlichen Geist auf drei Ebenen. Diese drei Ebenen sind für unterschiedliche Aufgaben zuständig: Die erste Ebene ist das *Bewusstsein*. Während Du diesen Text liest, setzt Du Dein Bewusstsein ein, also Deinen Verstand, um Zusammenhänge zu analysieren und zu verstehen. Unterhalb des Bewusstseins liegt das *Unterbewusstsein*, dort sind z.B. Deine Emotionen beheimatet. Noch tiefer liegt der *Somatische Teil*, das z.B. Deinen Herzschlag steuert.

Da unser Leben von der Funktionsfähigkeit unseres Geistes abhängt, verfügt unser Geist über vielfältige Mechanismen, um uns vor Schaden zu bewahren. Auf jeder der genannten Ebenen gibt es einzigartige Schutzmechanismen.

Dazu kommt ein ganz spezieller Schutz, der sich an der Grenze vom Bewusstsein zum Unterbewusstsein befindet: Wir nennen ihn den *Kritischen Teil des Bewusstseins*. Die Funktionsweise dieses Kritischen Teils ist für die Hypnose wichtig, deshalb stellen wir ihn als eigene Ebene dar. Wir arbeiten in unserem Modell also mit vier Ebenen in dieser Reihenfolge:

- Bewusstsein
- Kritischer Teil des Bewusstseins
- Unterbewusstsein
- Somatischer Teil

Auf allen Ebenen befinden sich aktive Schutzfunktionen. Um zu erklären, wie Hypnose funktioniert, beginnen wir mit der untersten Ebene, dem Somatischen Teil.

---

<sup>1</sup> Für dieses hervorragende und von mir erweiterte psychologische Erklärungsmodell der Hypnose danke ich meinen Kollegen aus der National Guild of Hypnotists: Gerald F. Kein und Calvin Banyan.

## DER SOMATISCHE TEIL

*Somatisch* bedeutet „das, was sich auf den Körper bezieht“. Der Somatische Teil des Unterbewusstseins steht für die Verbindung zwischen dem Unterbewusstsein und dem Körper. Dieser Teil steuert die unbewussten Körperfunktionen, aber er erzeugt aus den zunächst unbewussten Emotionen auch Gefühle im Körper (z.B. die körperlichen Gefühle, wenn wir starke Angst haben, oder die „Schmetterlinge im Bauch“, wenn wir verliebt sind). Zum Somatischen Teil gehört das *autonome Nervensystem*. Es steuert z.B. unseren Herzschlag, unsere Atmung, die gesamte glatte Muskulatur (z.B. die Blutgefäße und die Verdauung) und auch unser Immunsystem. Es enthält von Geburt an eine Art „Grundprogrammierung“, dazu gehören auch Instinkte und Reflexe.

Der Somatische Teil in unserem Modell sollte nicht mit dem in der Neurologie verwendeten Begriff des „somatischen Nervensystems“ verwechselt werden, der etwas anderes beschreibt!

Der Somatische Teil hat begrenzte Lernfähigkeiten. Der bekannte russische Forscher Iwan Pawlow hat gezeigt, dass durch *klassisches Konditionieren* zu den angeborenen Reflexen neue hinzugefügt werden können (Hunde bekamen Futter, nachdem eine Glocke geläutet wurde – nach einigen Wiederholungen reichte bereits das Läuten der Glocke, um bei den Hunden Speichelbildung auszulösen, selbst wenn es kein Futter gab). Diese Speichelbildung wird im Somatischen Teil (dem autonomen Nervensystem) ausgelöst. Wenn wir Hunger haben und dabei intensiv an unser Lieblingsessen denken, dann veranlasst unser Somatischer Teil auch bei uns vermehrt Speichelbildung (selbst wenn wir mit dem Verstand wissen, dass wir z.B. erst in zwei Stunden etwas essen können). Wir können diese Speichelbildung während der Gedanken an Essen nicht mit dem Verstand, also dem Bewusstsein, abstellen.

Der Somatische Teil hat noch eine weitere wichtige Funktion: Wenn wir eine Emotion haben, dann sorgt er dafür, dass wir diese *Emotion in unserem Körper fühlen*. Das ist der Grund, warum wir Emotionen auch Gefühle nennen: Wir können sie fühlen! Der Somatische Teil überträgt eine Emotion wie Freude oder Angst auf unseren Körper, so dass sich unsere Blutgefäße verändern, unsere Körperhaltung, der Gesichtsausdruck und unzählige weitere körperliche Parameter, einschließlich des Immunsystems. Wir können diese Reaktionen unseres Körpers nicht mit dem Bewusstsein unterbinden, denn sie werden vom Somatischen Teil gesteuert.

Die wichtigsten Schutzfunktionen des Somatischen Teils sind die Steuerung unseres Immunsystems sowie die Steuerung von Schutzreflexen: Die Bekämpfung einer Infektion geschieht ebenso unbewusst wie das Wegziehen der Hand von der heißen Herdplatte (dieser Reflex wird erst bewusst, wenn er bereits ausgeführt wurde) oder der Schutz unseres Gesichts, wenn ein Ball auf uns zu fliegt. Auch die Empfindung von Schmerz wird vom Somatischen Teil gesteuert. Durch Hypnose ist es möglich, den Schmerz zu beeinflussen oder auch ganz abzuschalten.

## DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Das Unterbewusstsein enthält das, was unsere Persönlichkeit ausmacht. Reich und berühmt, dünn, dick, glücklich oder traurig: Das Unterbewusstsein entscheidet, wie wir uns selbst sehen – und so wie wir uns selbst sehen, nimmt uns meist auch unsere Umwelt wahr. Alle unsere *Gewohnheiten*, typischen Verhaltensweisen und *Glaubenssätze* sind im Unterbewusstsein gespeichert. Es ist also ein entscheidender Teil von uns – für Therapie und Coaching ist es meistens der wichtigste Teil.

In der Psychologie wird das Unterbewusstsein häufig als „das Unbewusste“ bezeichnet. Der Grund liegt darin, dass das Unterbewusstsein keine Form von Bewusstsein darstellt, und deshalb genau genommen nicht als Unter-„Bewusstsein“ bezeichnet werden sollte, sondern als „das Unbewusste“. In diesem Modell verwenden wir jedoch den in der Alltagssprache verständlichen Begriff des Unterbewusstseins.

Der Philosoph *John Locke* glaubte, dass unser Unterbewusstsein bei der Geburt ohne jeden Inhalt sei und verwendete dafür die Metapher „*Tabula rasa*“ (unbeschriebenes Blatt). Heute wissen wir, dass das Unterbewusstsein mit Beginn der Entwicklung eines Menschen tatsächlich ohne „Vorprogrammierung“ ist (im Gegensatz zum Somatischen Teil, der eine genetische Programmierung enthält), jedoch beginnt die Programmierung schon während der Entwicklung im Mutterleib – nicht erst ab der Geburt. Mit jedem Tag unseres Lebens werden Informationen hinzugefügt, wie zu einer inneren Datenbank. Diese Daten werden zunächst einfach neutral gespeichert.

Das Unterbewusstsein hat eine ganz besondere Fähigkeit: Es analysiert alle diese gespeicherten Daten und entwickelt daraus Glaubenssätze und Gewohnheiten. Damit unsere Persönlichkeit überhaupt stabil ist (eine wichtige Voraussetzung für das Leben), sind diese fest verankert und nur schwer zu ändern. Sie wurden vom Unterbewusstsein auf der Basis der „abgespeicherten Daten“ entwickelt, nicht etwa auf Grund einer Entscheidung. Deshalb sind sie auch durch eine Entscheidung mit dem Bewusstsein schwer oder oftmals überhaupt nicht zu ändern. Änderungen sind entweder möglich, indem ausreichend viele neue Informationen zum „Speicherinhalt“ hinzugefügt werden (z.B. in der Verhaltenstherapie) oder direkt durch Hypnose. Die Hypnose hat einen direkten Einfluss auf das Unterbewusstsein.

Alle *Emotionen* haben ihren Ursprung im Unterbewusstsein. Das Somatische Teil sorgt dann, wie oben beschrieben, dafür, dass aus den Emotionen spürbare Gefühle werden. Das Unterbewusstsein entwickelt aus den abgespeicherten Informationen ein System von Regeln, die festlegen, mit welcher Emotion wir auf Reize von außen reagieren (ebenso wie auf Gedanken und innere Wahrnehmungen). Diese Regeln sind eng mit unseren Glaubenssätzen verknüpft. Wenn wir z.B. glauben, dass eine bestimmte Person sich uns gegenüber auf eine bestimmte Weise verhalten sollte, und sie das nicht tut, dann spüren wir eine bestimmte Emotion. Welche Emotion das in diesem Kontext ist, ist in unserem Unterbewusstsein als Regel abgespeichert. Du kannst diese Regel nicht mit

dem Bewusstsein steuern. Ob ein Mensch Dich zum Beispiel attraktiv findet und sich zu Dir hingezogen fühlt, kann der andere Mensch nicht mit dem Bewusstsein beeinflussen. Das Bewusstsein ermöglicht es ihm lediglich, die Äußerung dieser Emotion nach außen zu unterdrücken. Abschalten lässt sie sich mit dem Verstand nicht. Auch wenn Du z.B. Wut spürst, kannst Du diese Emotion nicht mit dem Verstand abschalten.

Die Kapazität des Unterbewusstseins ist nach derzeitigem Wissensstand praktisch unbegrenzt. Niemand konnte bisher eine Begrenzung im Speichervermögen des Unterbewusstseins finden. Das Gehirn hat ca. 100 Milliarden Gehirnzellen (Neuronen), die untereinander vernetzt sind. Ein einzelnes Neuron ist im Durchschnitt mit 15.000 anderen Neuronen direkt verschaltet. Die Anzahl der möglichen Verbindungen zwischen den einzelnen Neuronen übertrifft die Anzahl der Atome im Universum bei Weitem. Das Unterbewusstsein eines gesunden Menschen kann jederzeit Neues dazulernen und alle jemals gelernten Informationen stehen dem Unterbewusstsein (nicht jedoch dem Bewusstsein) jederzeit zur Verfügung. Durch die Hypnose ist es leicht, auf diese Informationen zuzugreifen. Warum dies nie gegen den Willen möglich ist, sehen wir weiter unten.

Wie alle Ebenen unseres Geistes hat auch das Unterbewusstsein eine wichtige Schutzfunktion: Es schützt uns vor (ihm bekannten) Gefahren, indem es z.B. Angst erzeugt und uns damit motiviert, Gefahren abzuwenden. Eine weitere Schutzfunktion ist die Stabilität unserer Identität, die u.a. aus Glaubenssätzen, Gewohnheiten und den Regeln für unsere Emotionen besteht. Nur wenn dieses System eine hohe Festigkeit hat, kann unsere Persönlichkeit stabil sein.

## DAS BEWUSSTSEIN

*„Ich denke, also bin ich.“*

Über den berühmten Satz des Philosophen *René Descartes* (1641) wurde viel diskutiert. Doch in welchem Bereich unseres Geistes ist definiert, wer wir wirklich sind? Ohne Zweifel im Unterbewusstsein. Der Teil von uns jedoch, der denkt, ist genau der Teil, den wir benutzen, um unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten: Es ist unser Bewusstsein. Wir können mit unserem Bewusstsein unsere Aufmerksamkeit auf ganz unterschiedliche Dinge richten: Auf Dinge in der Gegenwart ebenso wie auf Dinge in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Die Hauptaufgabe des Bewusstseins liegt in der Konzentration auf die Dinge, die im Hier und Jetzt geschehen.

Im Bewusstsein findet das logische Denken statt. Nur mit dem Bewusstsein können wir analytisch und logisch denken. Der *logisch-analytische Teil* gehört zu dem Mechanismus, mit dem wir logische Probleme lösen. Das Unterbewusstsein ist für Logik nicht zuständig! Der logisch-analytische Teil analysiert ein Problem und findet eine Lösung, z.B. was zu tun ist, wenn unser Auto nicht anspringt und wir trotzdem zur Arbeit müs-



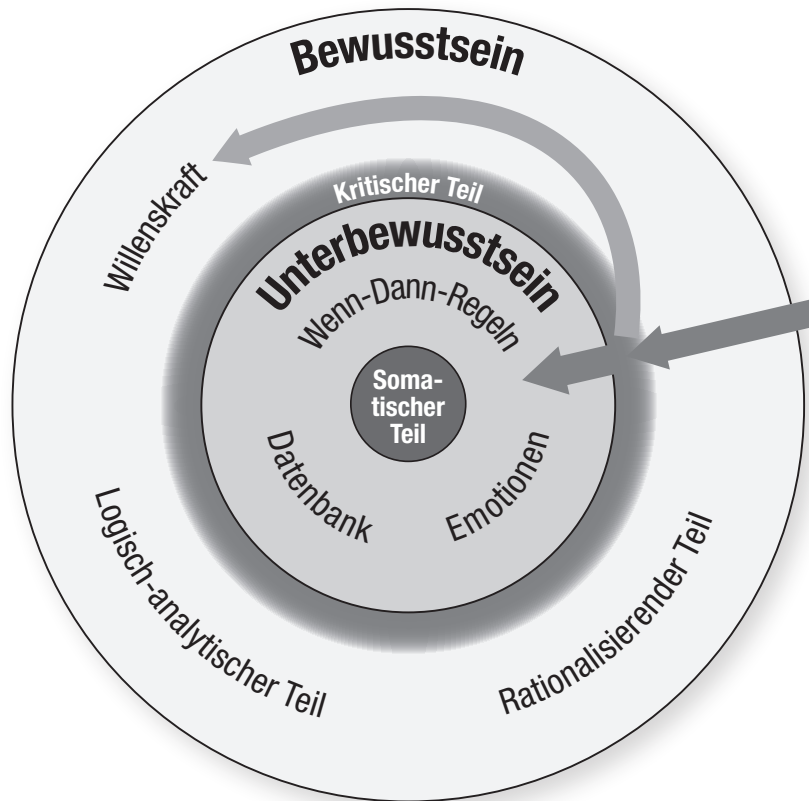
sen. Der *rationalisierende Teil* findet Gründe für ein bestimmtes Verhalten, eine bestimmte Wahrnehmung oder Sichtweise. Wenn wir keinen Grund wissen, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun, werden wir ängstlich, nervös und frustriert. Die Begründungen, die uns der rationalisierende Teil des Bewusstseins für ein bestimmtes ungesundes Verhalten gibt, sind selten wirklich neu. Wenn man Raucher danach fragt, warum sie rauchen, wird man oft die Antwort bekommen, dass es beruhigt und entspannt. Wenn man Menschen nach dem Grund für ihr Übergewicht fragt, hört man oft, dass sie aus Langeweile oder Nervosität essen. Der Grund, den uns der rationalisierende Teil unseres Bewusstseins für ein bestimmtes ungesundes Verhalten gibt, ist meistens nicht der wahre Grund. Der wahre Grund ist oft vollkommen unbewusst oder verdrängt.

Auch die *Willenskraft* steht unter der Kontrolle unseres Bewusstseins. Ein Raucher sagt vielleicht: „Ich werde meine Zigaretten wegwerfen und nichts auf der Welt wird mich dazu bringen, wieder mit dem Rauchen anzufangen.“ Eine aktuelle Untersuchung des Wissenschaftlichen Aktionskreises Tabakentwöhnung belegt jedoch: Bei Aufhörversuchen mit Willenskraft alleine sind nur ein bis drei Prozent der Betroffenen auch nach einem Jahr noch Nichtraucher. Auch eine Diät, mit Willens-*kraft* durchgeführt, kostet eben laufend Kraft. Solange diese Kraft ständig zugeführt wird, z.B. in regelmäßigen Gruppentreffen, kann das auch funktionieren. Doch nur wenige Menschen halten den laufenden Aufwand der Willenskraft ein Leben lang durch. Sie fallen dann in das alte Verhalten zurück, zum Beispiel dann, wenn sie nicht mehr regelmäßig die Kraft spendenden Gruppentreffen besuchen. Die Kapazität des Bewusstseins ist sehr begrenzt. Im Gegensatz zum Unterbewusstsein, das scheinbar über eine unbegrenzte Kapazität verfügt, kann das Bewusstsein nur 7 bis 9 Dinge gleichzeitig bearbeiten. Die Hypnose erlaubt es dagegen, auf die umfassende „Datenbank“ des Unterbewusstseins zuzugreifen und so eine direkte Wirkung auf unsere Gewohnheiten und Glaubenssätze, besonders auf die begrenzenden Glaubenssätze, zu nehmen. Auch das Bewusstsein hat eine Schutzfunktion: Es schützt uns vor Gefahren, die wir durch analytisches und rationales Denken erkennen.

## DER KRITISCHE TEIL DES BEWUSSTSEINS

Dieser Teil befindet sich an der Grenze zum Unterbewusstsein. Wenn neue Informationen von außen ankommen, werden sie zunächst vom Bewusstsein geprüft und analysiert. Wenn die Informationen für das Bewusstsein logisch und schlüssig sind, werden sie an den Kritischen Teil weitergegeben. Dieser Teil *vergleicht* die neuen Informationen mit dem, was im Unterbewusstsein bereits gespeichert ist. Wenn die Informationen übereinstimmen, lässt sie der Kritische Teil sofort ins Unterbewusstsein. Dort verstärken sie bereits vorhandene Gewohnheiten und Glaubenssätze. Wenn sie nicht übereinstimmen, werden sie vom Kritischen Teil abgewiesen.

ÜBERSICHT



Bewusstsein	Kritischer Teil	Unterbewusstsein	Somatischer Teil
lenkt die Aufmerksamkeit logisch-analytischer Teil ( <b>LAT</b> ) rationalisierender Teil ( <b>RT</b> ) sehr begrenzte Kapazität Willenskraft ( <b>WK</b> )	vergleicht eingehende Informationen mit bereits gespeicherten Informationen entscheidet über Durchlässigkeit zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein	am Anfang „unbeschriebenes Blatt“ Glaubenssätze „ <b>Datenbank</b> “ „ <b>WENN-DANN</b> “ Regeln <b>Emotionen</b>	macht Emotionen im Körper spürbar autonomes Nervensystem, Immunsystem, Herzschlag, Atmung, glatte Muskulatur usw.
schützt vor bewusst wahrgenommener Gefahr	schützt vor unnötigen Veränderungen, die Energie kosten würden	beschützt die Persönlichkeit durch Widerstand gegen Veränderung Schützt gegen ihm bekannte Gefahren und motiviert dazu, Bedürfnisse zu erfüllen	schützt vor Infektionen und durch Reflexe

# WAS IST HYPNOSE?

Eine interessante Definition von Hypnose durch eine amerikanische Regierungsbehörde (U.S. Department of Education) lautet:

*Hypnosis is the bypass of the critical factor of the conscious mind and the establishment of acceptable selective thinking.*

Diese Definition eignet sich nicht gut für eine wörtliche Übersetzung, doch eine Interpretation wäre: Durch Hypnose werden solche Sichtweisen ins Unterbewusstsein eingebracht, die für den Hypnotisierten (oder: Hypnotisanden) akzeptabel sind. Sind diese Gedanken akzeptabel, passieren sie mit Hilfe der Hypnose den Kritischen Teil des Bewusstseins und gelangen direkt ins Unterbewusstsein. Dort können sie auf eine sichere und effektive Art unsere Gewohnheiten und z.B. Glaubenssätze über uns selbst positiv verändern. Aus dieser Definition ist ersichtlich, dass Hypnose gegen den Willen nicht möglich ist.

## HYPNOSE IST NICHT SCHLAF

Hypnotiseure benutzen manchmal das Wort „Schlaf“, wenn sie den Zustand der tiefen körperlichen und geistigen Entspannung meinen, der gerade die therapeutische Hypnose so angenehm macht. Wenn man dieses Gefühl in einem Wort zusammenfassen möchte, dann passt am besten „Schlaf“ – obwohl Hypnose nichts mit Schlaf zu tun hat. Im Schlaf haben wir kein Bewusstsein, in der Hypnose jedoch schon. Das Bewusstsein ist dabei ganz auf eine Sache fokussiert. Das bedeutet, in der Hypnose bekommst Du zu jeder Zeit bewusst mit, was geschieht und Du hörst alles, was der Hypnotiseur sagt. Wenn Du also das Wort „Schlaf“ hörst, dann betrachte es als eine Abkürzung für: „Schließe die Augen und gehe in eine angenehme tiefe Entspannung, fast so, als ob Du schlafen würdest“.

## DU WIRST NICHT WIEDER AUFWACHEN...

... denn Du hast nicht geschlafen! Es ist unmöglich und deshalb noch niemals vorgekommen, dass ein Mensch nicht mehr aus der Hypnose herauskam, denn:

## HYPNOSE IST EIN NATÜRLICHER ZUSTAND

Seit es Menschen gibt, gibt es auch Hypnose. Stelle Dir vor, Du sitzt im Kino und schaust einen wirklich spannenden Film, der Dir gefällt. In diesem Augenblick befindest Du Dich in tiefer Hypnose. Du weißt zwar, dass Du im Kino sitzt, vielleicht weißt Du sogar die Farbe Deines Kinosessels, aber in diesem Augenblick ist das vollkommen unwichtig. In einer für Dich akzeptablen Weise hast Du Deine ganze Aufmerksamkeit auf

das Geschehen im Film gelenkt. Wenn im Film etwas Trauriges geschieht, müssen manche Menschen weinen. Warum ist das so? Es sind doch nur Bilder auf einer Leinwand – noch dazu Bilder von Schauspielern! Der Grund liegt darin, dass wir in einen Zustand der tiefen Hypnose gehen und freiwillig dem Film durch Identifikation erlauben, Emotionen in unserem Unterbewusstsein zu wecken – Emotionen, die wir durch den Somatischen Teil im Körper fühlen. Sollte im Kino der Feueralarm erklingen, dann wirst Du Dich von dem Film losreißen, egal wie spannend er ist, Du wirst Dich wieder im Kino orientieren und den Ausgang suchen.

Geschichtenerzähler in früheren Zeiten waren die besten Hypnotiseure. Kinder können auch heute leicht in einen tiefen Zustand der Hypnose gehen, wenn man ihnen eine spannende Geschichte erzählt. Man kann sehr heilsame Wahrheiten in eine solche Geschichte „verpacken“. Hypnose ist also ein ganz natürlicher Zustand, eine besondere Fähigkeit unseres Geistes, in den wir nicht gegen unseren Willen gehen. Es ist immer unsere Entscheidung, ob wir uns für Suggestionen öffnen – sie zulassen, oder nicht.

In sehr tiefer Hypnose ist es möglich, Analgesie (Schmerzfreiheit) oder Anästhesie (vollkommene Gefühllosigkeit eines Körperteils) zu erleben. Da wir alle im Alltag Zeiten tiefer Hypnose erleben, kann es geschehen, dass wir uns z.B. irgendwo stoßen, aber es gar nicht wahrnehmen, weil wir gedanklich vollkommen auf etwas anderes konzentriert sind. Erst abends wundern wir uns dann darüber, wo der „blaue Fleck“ herkommt.

Ein anderes Phänomen in sehr tiefer Hypnose ist die Suggestion einer negativen Halluzination: Der Hypnotisand nimmt etwas nicht wahr, obwohl es sichtbar ist. Hast Du schon mal etwas gesucht, obwohl es genau vor Dir lag? Die Schlüssel, die Brille oder den Salzstreuer? Dinge, die Du physikalisch mit den Augen gesehen haben musst, die aber für Dein Bewusstsein in diesem Augenblick wie unsichtbar waren? Dies sind Beispiele für ganz natürliche Hypnose-Phänomene im Alltag.

## **IST HYPNOSE SICHER?**

In der Hypnose bist Du niemals bewusstlos. Im Schlaf bist Du „bewusstlos“, Dein Bewusstsein ist ausgeschaltet. In der Hypnose ist dies nicht der Fall. Der Hypnotiseur bittet Dich, Dich auf etwas zu konzentrieren. Du entscheidest bewusst, ob Du das möchtest oder nicht. Hypnose ist also nur möglich, wenn Du Dich entscheidest, das zu tun, was der Hypnotiseur sagt. Wenn Du etwas dagegen hast, ist eine Hypnose nicht möglich. Wenn das anders wäre, dann wäre Hypnose als Technik rechtlich in irgendeiner Form eingeschränkt. Doch das ist nicht der Fall. Hypnose ist ein sehr mächtiges Werkzeug, wenn sie mit dem Willen geschieht. Gegen den Willen ist sie wirkungslos. Egal, wie tief Du in Hypnose bist: Wenn Du eine Suggestion erhältst, die Du im Innersten nicht haben möchtest, weist Du sie zurück. Falls erforderlich, kannst Du Dich selbst aus der Hypnose herauslösen, genau so wie Du es tust, wenn im Kino mitten in einem spannenden Film der Feueralarm ertönen würde. Hypnotherapie ist übrigens von der

Bundespsychotherapeutenkammer als Therapieverfahren anerkannt (nach § 11 Psychotherapeutengesetz).

## **HYPNOSE IST NUR DURCH ZUSAMMENARBEIT MÖGLICH**

Der Hypnotiseur wirkt dabei wie ein Berater, Coach oder Anleiter. Er weiß, wie man den Zustand erreichen kann und gibt Dir mit Deinem Einverständnis Anweisungen, denen Du dann freiwillig folgen kannst. So erreichst Du selbst diesen Zustand.

## **KANN ICH HYPNOSE FÜHLEN?**

Mit Erfahrung kannst Du, ähnlich wie bei einer tiefen Meditation, selbst spüren, wie tief Du Dich in Hypnose befindest. Wenn Du zum ersten Mal Hypnose erlebst, werden vielleicht durch Hypnose-Shows und Filme hervorgerufene falsche Erwartungen enttäuscht, denn Hypnose fühlt sich völlig natürlich an – wie ein angenehmer und tiefer Entspannungszustand im Alltag. Du bist ja nicht bewusstlos, Du hörst alles und bekommst alles mit.

## **BIN ICH HYPNOTISIERBAR?**

Jeder Mensch mit durchschnittlicher Intelligenz ist hypnotisierbar. Früher dachte man, dass nur etwa 20% der Menschen hypnotisierbar seien. Heute weiß man, dass der Grund dafür Missverständnisse und falsche Erwartungen waren. Wer versteht, was Hypnose wirklich ist, nämlich ein vollkommen natürlicher Zustand, der sicher ist und nur mit dem Willen möglich ist, der kann auch Hypnose erleben, wenn er die Anweisungen des Hypnotiseurs befolgt. Letztlich ist jede Hypnose eine Selbsthypnose, denn der Hypnotiseur hat keine „Hypnosespritze“. Er hat nur seine Worte und der Hypnotisand entscheidet, ob er den Anweisungen folgt. Es ist wie bei einem Tanz: Der Hypnotiseur führt, aber der Tanz wird nur dann funktionieren, wenn man einfach „mittanz“ – und so eine wundervoll tiefe Hypnose erlebt und all die Veränderungen, die man sich durch die Hypnose wünscht.

## **DAS ERFOLGSREZEPT**

Je tiefer Du in die Hypnose hineingehst, umso schärfer werden Deine Sinne. Das Bewusstsein nimmt eine andere Rolle an, während Du Dich in Hypnose befindest. Es übernimmt die Rolle des Pförtners, des Bewachers, der Dich beschützt. Wenn Du in Hypnose eine Suggestion bekommst, hörst Du sie laut und deutlich. Wenn Du die Suggestion hörst, dann triffst Du eine von vier möglichen Entscheidungen. Mit der Wahl dieser Entscheidung entscheidest Du über Erfolg oder Misserfolg. Welche Entscheidung Du triffst, ist ausschlaggebend dafür, ob diese Suggestion die Erlaubnis bekommt, durch den Kritischen Teil in Dein Unterbewusstsein zu gelangen oder ob sie abgewiesen wird.

Wenn sie hinein darf, dann wird sie zur Realität für das Unterbewusstsein. Wenn sie abgewiesen wird, gibt es keine Veränderung.

## DEINE ENTSCHEIDUNGSMÖGLICHKEITEN:

1. Du hörst die Suggestion und denkst: „Diese Suggestion gefällt mir, sie wird funktionieren!“ Diese ganz bewusste mentale Einstellung ermöglicht der Suggestion, in Dein Unterbewusstsein zu gelangen und die Veränderung beginnt.
2. Du hörst die Suggestion und die Suggestion entspricht überhaupt nicht Deinem Wunsch, oder sie widerspricht Deinen moralischen Werten oder Deinem Glauben. Wenn sich die Suggestion, aus welchen Gründen auch immer, nur ein wenig unpassend anhört, wird sie automatisch vom Kritischen Teil des Bewusstseins abgewiesen. Es gibt keine Veränderung.
3. Du stehst der Suggestion neutral gegenüber. Es ist Dir egal, ob sie funktioniert oder nicht. Auch mit dieser Einstellung wird die Suggestion abgewiesen.
4. Die letzte Wahlmöglichkeit ist der Grund, warum manche Hypnotiseure weniger Erfolg haben. Sie prüfen nicht, ob ihre Klienten mit einer verhängnisvollen Einstellung in die Hypnose gehen. Wenn Du die kraftlose Einstellung hast: „Ich mag die Suggestion, hoffentlich funktioniert sie, das wäre ja schön, *wenn...*“, dann wird die Suggestion abgewiesen! *Hoffen* ist verwandt mit *versuchen* und das führt zu Misserfolg. Was würdest Du denken, wenn Dir jemand sagen würde: „Ich werde versuchen, das Geld, das ich Dir schulde, nächste Woche zurückzuzahlen“? Versuchen bedeutet oft Versagen. Schau einmal zurück auf die Dinge, die Du in Deinem Leben erreicht hast: Wenn Du gesagt hast: „Ja, ich mache es, ich weiß, dass ich es mache“, dann hast Du es auch gemacht und Du hast es wahrscheinlich gut gemacht. Wenn Du *hoffen* oder *versuchen* sagst, dann hält der Kritische Teil Deines Bewusstseins diese Suggestion davon ab, in Dein Unterbewusstsein zu gelangen und es gibt keine Veränderung. Eine Suggestion wird angenommen, wenn Du beim Hören der Suggestion diese innere Haltung einnimmst: „Ich mag diese Suggestion! Ich weiß, dass sie funktioniert!“

## WERDE ICH GEHEIMNISSE AUSPLAUDERN? HERUMHÜPFEN WIE EIN HUHN?

Manche Menschen glauben, der Hypnotiseur könnte sie kontrollieren und sie dazu bringen, alles zu tun, was er von ihnen will. Erinnerung Dich daran, dass Du die vier Wahlmöglichkeiten hast! Wenn Du eine Suggestion hörst, dann kann sie nur in Dein Unterbewusstsein gelangen, wenn Du sagst „*Ich mag diese Suggestion und ich weiß, dass sie funktioniert*“. Niemand kann Dich dazu zwingen und niemand kann Dich gegen Deinen Willen kontrollieren! Du bist selbst für den Erfolg der Suggestionen verantwortlich.

Nur Du allein bist dafür verantwortlich, ob die Suggestionen auch in Dein Unterbewusstsein gelangen – ganz einfach durch Deine Einstellung dazu.

In Filmen kann man manchmal sehen, wie hypnotisierte Menschen persönliche Geheimnisse erzählen. Doch weil die geistige Wachheit in Hypnose viel größer ist als im normalen Bewusstseinszustand, bist Du stets in voller Kontrolle über das, was Du sagst oder tust. Wenn Du im Innersten etwas nicht erzählen möchtest, dann wirst Du es auch nicht tun. Niemand kann Dich dazu bringen, vertrauliche Informationen preiszugeben.

Manche werden nun sagen: „Das klingt ja gut, aber ich habe Hypnose-Shows gesehen und dort haben Hypnotiseure ganz offensichtlich Menschen aus dem Publikum kontrolliert.“ Eine Hypnose-Show wird entsprechend beworben und viele der Besucher im Publikum sind von Hypnose fasziniert. Show-Hypnotiseure erklären oft, dass es eine Show-Seite von Hypnose gibt und eine therapeutische Seite. Sie erklären dann dem Publikum: „Sie wissen, dass die ganze Show von Ihnen, dem Publikum abhängt – Sie sind die Menschen, die ich für die Show brauche.“ Es gibt genügend Besucher, die gerne als Freiwillige Hypnose auf der Bühne erleben möchten. Die meisten wissen im Grunde schon, dass dort auch Späße gemacht werden, um das Publikum zu beeindrucken – und sie erklären sich bereit, mitzumachen. Der Show-Hypnotiseur arbeitet nur mit einer kleinen Auswahl aus den Freiwilligen. Er findet heraus, wer im Kontext der Show auf der Bühne in kurzer Zeit bereit ist, in eine tiefe Hypnose zu gehen. Im Gegensatz zur Therapie und dem Coaching, wo in einer Atmosphäre des Vertrauens jeder intelligente Mensch dazu in der Lage ist, schaffen es bei einer Show nur einige wenige Freiwillige. Von den Menschen, die auf der Bühne schnell in Hypnose gehen, muss er diejenigen finden, die wirklich bereit sind, Späße mitzumachen. Denn nur diese Freiwilligen haben die richtige Einstellung zu seinen Suggestionen, nur mit diesen Menschen funktioniert die Show. Es sind die Menschen, die auch im Kontext einer Show die Einstellung haben „Ich mag die Suggestionen und ich weiß, dass sie funktionieren“, weil sie einfach Spaß haben möchten und neugierig sind. Oft kommt es gerade am Anfang einer Show auf der Bühne dazu, dass Freiwillige denken, sie möchten mitmachen, haben aber nicht die richtige innere Einstellung und die Suggestion funktioniert nicht. Diese Personen schickt der Show-Hypnotiseur zurück auf ihre Plätze oder er ignoriert sie für den Rest der Show. Die Show-Hypnose funktioniert nach demselben Prinzip wie die therapeutische Hypnose. Du hast immer die Wahl, ob Du die Suggestion annehmen möchtest oder nicht. Wenn Du nicht wirklich willst, wird die Suggestion abgewiesen und es gibt keine Veränderung.

## SO FUNKTIONIERT HYPNOSE WIRKLICH

Als Hypnotiseur [*Hypnosetherapeut*] arbeite ich mit vielen Menschen, die ihrerseits zuvor noch nie Kontakt mit Hypnose hatten. Obwohl die Anliegen der Menschen unterschiedlich sind, sind ihre Vorstellungen von Hypnose oft ähnlich, und deshalb tauchen häufig dieselben grundlegenden Fragen auf.

Diese grundlegenden Fragen möchte ich gern hier beantworten, damit wir die Zeit, die wir miteinander verbringen werden, ganz für Ihr Anliegen nutzen können. Wenn Sie nach dem Durchlesen dieses Textes weitere Fragen haben, notieren Sie sich einfach alle Fragen und bringen Sie sie zu unserer Sitzung mit.

### WAS GENAU IST HYPNOSE?

Wir alle haben ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein, das auch „das Unbewusste“ oder „das Innerste“ genannt wird. Mit Hypnose erlangen Sie einen leichten Zugang zu Ihrem Innersten. Während unser aller Bewusstsein für das analytische Denken zuständig ist, befinden sich unsere Gewohnheiten und Überzeugungen – gute wie schlechte – in unserem Innersten. Diese machen unsere Persönlichkeit aus, und unser Bewusstsein hilft dabei, die Persönlichkeit zu schützen.

Mit Hilfe der Hypnose ist es möglich, dem Unterbewusstsein neue Handlungsmöglichkeiten vorzuschlagen (bekannt als „Suggestion“). Die Hypnose schaltet dabei, nur solange Sie es selbst möchten und der Suggestion positiv gegenüber stehen, eine Wächterfunktion unseres Geistes aus. Dieser „Wächter“ versucht manchmal übereifrig, das Gewohnte aufrecht zu erhalten, ähnlich wie der Wachhund, der den harmlosen (und überaus nützlichen!) Postboten anbellt. So kommen die Suggestionen direkt im Unterbewusstsein an und können ihre volle Kraft entfalten.

Hypnose kann so außergewöhnlich effektiv bei Veränderung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten wirken, weil der menschliche Geist eine besondere Fähigkeit hat: Die Fähigkeit, Vorstellungen real erscheinen zu lassen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino, und Sie schauen einen richtig guten Film an. Es ist ein bewegender Film, ein beeindruckendes Meisterwerk. Mitten in diesem Film kommt eine sehr traurige Szene. Die Person neben Ihnen, die bisher einen eher abgeklärten und gefassten Eindruck gemacht hatte, beginnt plötzlich zu weinen. Vielleicht haben Sie etwas ähnliches selbst schon erlebt? Wenn ein Auto bei einer Verfolgungsjagd in einem Action-Film scharf um die Kurve fährt, kann man beobachten, dass andere Kinobesucher unwillkürlich (=unbewusst) ihren Oberkörper neigen und ihre Muskeln anspannen. Eine fiktive Geschichte in einem Film oder einem Roman kann starke Gefühle auslösen, und es gibt Momente von großer Freude ... oder von Lachen, das Sie gar nicht mehr unterdrücken können, selbst wenn Sie es wollen ... kennen Sie das? Rational betrachtet ist die Sache klar: Sie sitzen in einem Kino auf einem Sessel, und auf der Leinwand vor Ihnen bewegt sich buntes Licht. Das ist die bewusste Realität. Das bunte Licht stellt Menschen und Dinge



Wenn Sie in tiefer Hypnose sind und es Ihnen sehr gut geht, dann werden Sie genau diesen Zustand auch weiterhin erleben wollen. Sollte jedoch plötzlich jemand vor der Tür „Feuer!“ rufen, und Ihnen würde der Geruch von Rauch in die Nase steigen, was würden Sie tun? Egal, wie angenehm Ihre Hypnose auch vorher gewesen sein mag: Sie würden Ihre Augen öffnen, die Hypnose einfach durch Ihren Entschluss beenden, ohne dass der Hypnotiseur etwas tun müsste oder es verhindern könnte.

Denken Sie kurz zurück an die Geschichte im Kino. Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn im Kino plötzlich der Feueralarm ausgelöst würde und die anderen Gäste aus dem Kino laufen würden, obwohl die Filmvorführung nicht gestoppt wurde. Was würden Sie tun? Sie würden selbstverständlich sofort Ihre „Kino-Hypnose“ beenden, ganz egal wie spannend der Film ist. Ihr Verstand würde sofort die Kontrolle übernehmen, weil es wichtig und richtig wäre. In der Hypnose sind Sie genauso wenig willenlos wie im Kino.

Es wird Ihnen wahrscheinlich leichter fallen, die für Sie richtige Entscheidung zu treffen, weil Sie in Hypnose besser und direkter mit Ihrem Unterbewusstsein kommunizieren können und weniger Widerstände spüren, doch die Entscheidung, was Sie tun, liegt selbstverständlich immer bei Ihnen. Lassen Sie sich nicht von Bühnenshows irritieren, die Sie bei Veranstaltungen oder im Fernsehen gesehen haben (weiter unten erfahren Sie mehr dazu). Auch wenn Sie hypnotisiert sind, entscheiden nur Sie, was geschieht, und Sie können Veränderungen viel leichter und mit viel Freude zulassen.

## **WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT MEHR AUFWACHE?**

Seien Sie beruhigt: Es ist noch nie passiert, dass jemand nicht aus der Hypnose „aufwachte“, also für immer in Hypnose blieb. Das erklärt sich einfach dadurch, dass Sie gar nicht aufwachen müssen, weil Sie ja, wie oben beschrieben, gar nicht schlafen. Der Zustand, in dem Sie sich befinden, ist vollkommen natürlich.

Selbst wenn ein Hypnotiseur während der Hypnosesitzung einfach aufstehen und nach Hause gehen würde, dann würden Sie vielleicht noch entspannt liegen bleiben ... und dann die Hypnose selbst beenden. Weil Sie nicht schlafen, müssen Sie nicht aufwachen, und weil Sie alles mitbekommen, können Sie selbst jederzeit entscheiden, die Hypnose zu beenden. Bei unserer Sitzung geht es natürlich darum, dass Sie sich entscheiden, in diesem angenehmen Zustand zu bleiben und die oft erstaunlichen Veränderungen zu erleben. Aber das tun Sie nur, wenn und so lange Sie mir vertrauen und wissen, dass für Sie alles richtig und akzeptabel ist.

## HYPNOSETIEFE NACH ARONS

- **Stufe 1**
  - Klient fühlt sich nicht hypnotisiert, völlig wach
  - Kontrolle kleiner Muskelgruppen: Katalepsie der Augenlider
  - Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion etc. ist möglich
  - **Test: Katalepsie der Augenlider**
- **Stufe 2**
  - Tiefere Entspannung, kann wie leichter Schlaf aussehen
  - Einfluss auf größere Muskelgruppen: Armkatalepsie
  - Bewusstes Denken wird unwichtiger
  - **Test: Armkatalepsie**
- **Stufe 3**
  - Weitgehende Kontrolle der Muskeln: Kann auf Suggestion nicht aufstehen
  - Teilweise Analgesie
  - Anfänge der Amnesie
  - Für Hypnoseshows mindestens notwendige Trancetiefe
  - **Test: Einfachste Amnesie oder Nichtsagen (Aphasie) einer Zahl**
- **Stufe 4**
  - Weitergehende Amnesie: Namen vergessen etc.
  - Handschuh-Analgesie (fühlt keinen Schmerz, aber Berührung)
  - Kleine Eingriffe und zahnärztliche Behandlung möglich
  - **Test: Haut am Handrücken zwicken**
- **Stufe 5**
  - Anfang des Somnambulismus
  - Vollständige Anästhesie: Kein Schmerz, keine Berührung fühlbar
  - Positive Halluzinationen
  - **Test: Halluzinierte Uhr an der Wand sehen**
- **Stufe 6**
  - Tiefer Somnambulismus
  - Negative Halluzinationen (optisch oder akustisch)
  - **Test: Stift auf dem Tisch nicht sehen**

**Zum Nachdenken:** Wenn eine bestimmte Suggestion in Hypnose ausgeführt wird, dann ist dies ein Beleg für eine bestimmte Hypnosetiefe. Doch gilt auch der Umkehrschluss? Wenn eine bestimmte Suggestion nicht ausgeführt wird, ist das ein Beweis dafür, dass eine bestimmte Hypnosetiefe nicht vorliegt?

# DARF MAN IN SUGGESTIONEN NEGATIONEN VERWENDEN?

**Ja!** Manche Therapeuten sind der Meinung, dass das Unterbewusstsein grundsätzlich keine Negationen (Verneinungen) versteht. Nur der Verstand sei für die Interpretation von Negationen zuständig. Im Rahmen dieser Sichtweise wird eine Suggestion wie „Sie werden keine Angst mehr haben“ vom Unterbewusstsein als die Suggestion „Sie werden Angst haben“ aufgenommen. Schon die Nennung der Angst würde also grundsätzlich zum Erleben von Angst führen, und daher sei eine Suggestion in der Art „Sie werden frei von jeder Angst sein“ als eine Suggestion zur Verstärkung der Angst zu sehen.

Ich bitte Dich nun darum, dass Du Dir nicht, unter keinen Umständen, das folgende recht ungewöhnliche Szenario, das die Lösung zu diesem Problem enthalten kann, genau vorstellst: Ein hellblauer Elefant trägt auf seinem Kopf eine kleine rosafarbene Pyramide. Auf der Spitze dieser Pyramide balanciert er einen runden Gegenstand. Was könnte das für ein Gegenstand sein?

Obwohl ich Dich gerade gebeten habe, dass Du Dir das Szenario **nicht** vorstellst, hast Du es Dir wahrscheinlich – wie wohl die Mehrzahl der Leser – trotzdem vorgestellt. Der Grund dafür ist einfach: Um zu wissen, an was genau wir **nicht** denken sollen, müssen wir diese Sache zunächst definieren. Um sie zu definieren, müssen wir sie uns vorstellen, also daran denken. Erst wenn wir wissen, an was wir **nicht** denken sollen, können wir damit fortfahren, tatsächlich nicht daran zu denken. Doch dann ist es natürlich schon zu spät, denn wir haben bereits daran gedacht.

Aus diesem Zusammenhang schließen viele, dass wir in der Hypnose niemals von dem sprechen dürfen, was der Klient loswerden möchte. Wenn der Klient nicht mehr an hellblaue Elefanten denken soll, dann gäbe es, so die Argumentation, bessere Wege zum Erreichen des Ziels, als ihm zu sagen, dass er nicht mehr daran denken soll.

Die auf diesem Zusammenhang basierende Ableitung, dass das Unterbewusstsein keine Negationen versteht, ist jedoch nicht richtig. Sie **kann** gar nicht richtig sein. Wenn Du einem Klienten suggerierst, dass sein Arm kataleptisch ist und dass er seinen Arm nicht mehr bewegen kann, dann wird er seinen Arm auch **nicht** mehr bewegen. Wäre die obige Annahme korrekt, dann müsste sein Unterbewusstsein verstehen, dass er seinen Arm durchaus noch bewegen kann. Showhypnotiseure suggerieren ihren Show-Teilnehmern gerne, dass ein Fuß unbeweglich am Boden festgeklebt ist und dass sie dringend auf die Toilette müssen, sich aber **nicht** in die Hose machen können. Noch niemals jedoch habe ich gehört, dass sich ein Teilnehmer in die Hose gemacht hätte, weil sein Unterbewusstsein keine Negation verstehen würde.

Was also stimmt nun? „Das Unterbewusstsein ist nicht blöd!“ Es gibt keinen nachvollziehbaren Grund dafür, warum das Unterbewusstsein eine Negation nicht ebenso wie alle anderen Formen von Aussagen verstehen sollte. Entsprechende Erfahrungen in der rapportorientierten direktiven Hypnose belegen diese Tatsache.

Damit das Unterbewusstsein versteht, dass es den Arm nicht bewegen kann, muss es nicht erst ausprobieren, wie es sich anfühlt, den Arm bewegen zu können, denn das hat es schon so oft getan, dass die Information bereits vorhanden ist. Damit das Unterbewusstsein versteht, „dass es nicht in die Hose machen kann“, braucht es nicht erst zu probieren oder sich auch nur vorzustellen, wie es ist, in die Hose zu machen. In beiden Fällen existiert nämlich bereits eine „abrufbare“ Definition des mittels der Negation suggerierten Zielzustandes.

Es entscheidet sich an der Antwort auf die Frage, ob bereits eine abrufbare Definition des mittels Negation suggerierten Zielzustandes existiert, ob eine negierte Suggestion produktiv oder kontraproduktiv ist. Hier einige Beispiele:

Beispiele für produktive Suggestionen, bei denen der unerwünschte nicht negierte Zielzustand nicht erst kreierte werden muss, um die Negation zu erzeugen, sondern die negierte Aussage „als ganze“ direkt vorgestellt wird:

- Du kannst Deinen steifen Arm nicht mehr bewegen.  
Je mehr Du es versuchst, umso unbeweglicher wird er.
- Du bist jetzt **Nichtraucher**, denn Du bist frei.
- In Deiner Zukunft sind **keine** Zigaretten mehr in Deinem Leben.  
Die Luft ist frisch und klar.

Beispiele für kontraproduktive Suggestionen, bei denen der unerwünschte nicht negierte Zielzustand erst kreierte werden muss, um anschließend die Negation zu erzeugen:

- Denke jetzt bitte **nicht** an einen rosa Elefanten.
- Stelle Dir jetzt **nicht** vor, wie Du genüsslich an einer Zigarette ziehst. Denke **nicht** an das Gefühl der Entspannung, so wie Du es früher so oft gespürt hast.
- Die Zuhörer bei dem Vortrag, vor dem Du jetzt **keine** Angst mehr hast, werden **nicht** böse schauen. Dieser vertraute Druck auf Deiner Brust, der Dir den Atem abschnürt und das Sprechen schwer macht, ist jetzt **nicht** mehr spürbar.

In welchen Fällen sind nun Suggestionen, die Negationen enthalten, wirklich sinnvoll?

1. Wenn die Formulierungen zur Vermeidung des Negation kompliziert, unpassend und gekünstelt wirken würden. Das Unterbewusstsein nimmt den Begriff „Nichtraucher“ zum Beispiel ohne Nebenwirkungen als Ganzes auf. Es ist nicht notwendig, den Begriff langwierig zu umschreiben. Eine Vertiefung des positiven Zielzustandes mit Beschreibung in allen Sinnesmodalitäten, z. B. in der Progression, kann sehr hilfreich sein. Dort wo sich der positive Zielzustand leicht, einfach und passend mit einer Negation beschreiben lässt, ist eine Negation sinnvoll und wird vom Unterbewusstsein angenommen.
2. Wenn das negierte unerwünschte Verhalten im direkten Vergleich zum nicht negierten unerwünschten Verhalten dargestellt wird. Beispiel: Progression in die Zukunft als Raucher, direkt anschließend Progression als Nichtraucher. In einem solchen Fall ist es tatsächlich sinnvoll und auch wirkungsvoll, das Unterbewusstsein ohne Umschweife und in ganz normaler Sprache auf den Unterschied hinzuweisen: Hier (in der Progression als Nichtraucher) sind **keine** Zigaretten in Deinem Leben, Deine Kleidung riecht frisch, u.s.w.

Bei der direkten verbalen Anwendung von Suggestionen ist natürlich die Betonung entscheidend. So kann man bei korrekter Betonung eine Analgesie sehr erfolgreich mit einer negierten Suggestion erreichen: „Ich arbeite jetzt an Deinem Arm, Du spürst, dass ich hier arbeite, aber Du merkst **keinerlei** Schmerz. Du fühlst Dich wohl.“ Solange die Betonung auf „keinerlei“ liegt und die Suggestion zuversichtlich, bestimmt und routiniert gesprochen wird, ist sie nach meiner Erfahrung genau so wirkungsvoll wie die Alternative „Du spürst, dass ich hier arbeite und Du fühlst Dich dabei vollkommen wohl.“

Kurz gesagt: „Kein Schmerz“ versteht das Unterbewusstsein genau so wie „Nichtraucher“ – es sei denn, man würde unnatürlich auf „Schmerz“ oder „-raucher“ betonen oder analog markieren. Umfangreiche Beschreibungen des unerwünschten Zustandes, nur um ihn anschließend zu negieren, sind jedoch kontraproduktiv, wenn der unerwünschte Zustand gar nicht erst wahrgenommen werden soll. Wenn der unerwünschte Zustand jedoch präsent ist (wie z. B. im Dickens-Prozess), dann kann ein Bezug dazu sinnvoll sein, um den Unterschied zu verdeutlichen.

## ARMLEVITATION

*Das Skript kann **nicht immer wörtlich vorgelesen werden**, sondern muss daran **angepasst** werden, wie schnell der Arm sich hebt. Überspringe die Ballons, wenn der Arm angehoben ist!*

Stell Dir jetzt ein großes Bündel bunter Ballons vor, direkt über Dir. Es sind große, prall mit Helium gefüllte Ballons. Sie haben vielleicht verschiedene Farben, unterschiedliche Formen. Manche sind glänzend, andere wie einfache bunte Ballons, alle richtig groß. Wenn ich sie loslassen würde, würden sie gleich hoch in den Himmel steigen, denn sie sind leichter als Luft. Aber ich halte sie noch fest. Es sind viele Ballons, ein großes Bündel, mehr als ein Verkäufer auf dem Jahrmarkt sie halten könnte. Und dieses große Bündel ist jetzt genau über Dir .. nimm wahr, wie es aussieht! ...

Ich nehme jetzt die Schnur, die alle Ballons zusammenhält, und ich binde sie hier an Dein Handgelenk *(durch kurze Berührung andeuten)*. Und Du spürst, wie die Schnur nach oben zieht. Die vielen Ballons ziehen stark nach oben. Du spürst, wie Dein Unterarm leicht wird. Deine Hand, Dein Unterarm ziehen nach oben, leichter und leichter, höher und höher ... Wenn Du willst, dass es geschieht, dann lass es geschehen und erlebe, wie einfach es ist.

*(Länger wiederholt suggerieren)* Immer noch leichter, immer noch höher, die Ballons ziehen, und der Arm hebt sich ganz von alleine immer höher ... Ruck um Ruck, Zug um Zug ... Du fühlst Dich vollkommen wohl, immer wohler, je höher der Arm schwebt. *Falls nötig, können noch Ballonbündel mit dünneren Schnüren an jeden Finger gebunden werden.*

*(Wenn hoch genug)* Stopp!

*Der Hypnotiseur kann den Arm auch nach Ankündigung von unten berühren, weil manche Klienten nicht spüren, dass ihr Arm schwebt.*

Du spürst, dass Dein Arm schwebt. Nicht Du machst das, sondern Dein Unterbewusstsein. Das bedeutet, dass Du in Hypnose bist. Das heißt, dass Dein Unterbewusstsein die Kontrolle über Deine Gefühle hat, Deinen Körper – und es hat die Kontrolle darüber, Dinge zu verändern. Und Dein Unterbewusstsein ist jetzt weit geöffnet für meine Worte.

Ich zähle jetzt von eins bis drei. Bei der Zahl Drei berühre ich Deinen Oberarm hier *(kurz berühren)*. Wenn ich das gleich tue, dann verschwindet jeder Auftrieb und der Arm fällt schlaff nach unten. Ich bin da und fange ihn auf. In diesem Augenblick sinkst Du noch viel tiefer in diese Hypnose.

Eins ... zwei ... drei *(auffangen, falls er plötzlich fällt)*

Sehr gut! Deine beiden Arme sind wieder völlig normal. Dein ganzer Körper fühlt sich nicht zu leicht und nicht zu schwer an, gerade richtig. Du fühlst Dich vollkommen wohl und sinkst noch tiefer in diese Entspannung. ■

## ALTERNATIVE AUFLÖSUNG EINER ÜBUNGSHYPNOSE

Lass jetzt Deine Gedanken in die Zukunft gehen, vielleicht zu einem schönen Augenblick, in dem Du selbst jemanden hypnotisierst. Stell Dir einen Moment vor, in dem Du merkst, Du kannst dem anderen Menschen wirklich helfen. Lass die Szene real werden, stell sie Dir vor. Sieh, was Du dann siehst, vielleicht wie durch Deine eigenen Augen. Höre, ob Du etwas hören kannst und fühle, was Du fühlen kannst. Und da ist ein gutes Gefühl, natürlich ist es da. Vielleicht spürst Du es, vielleicht weißt Du einfach, dass es da ist. Lass es uns Dein „Hypnosegefühl“ nennen. Und hier ist ein Geheimnis: Dieses Gefühl, das Du jetzt gerade spürst, denn Du bist in Hypnose, hat viel damit zu tun. Und jedes Mal, dann, wenn Du selbst jemanden hypnotisierst, auf diesem Seminar und danach sowieso, ist dieses gute Gefühl wieder da. Dieses sehr gute Gefühl!

Ich zähle von eins bis drei. Bei drei öffnen sich Deine Augen, Du bist frisch, wach und vielleicht sogar begeistert – ich bin gespannt!

Eins .. Dieses gute Gefühl, Dein Hypnosegefühl, wird bei der nächsten Zahl noch deutlicher, noch stärker, viel stärker ...

Zwei .. Stärker jetzt, voller Zuversicht, Begeisterung! Mach Dich bereit, denn bei der nächsten Zahl öffnen sich Deine Augen und Du bist ganz im Hier und Jetzt, spürst die Begeisterung ...

Drei .. Öffne Deine Augen! ■

*Gleich danach, aber nur wenn Du von einer zustimmenden Antwort ausgehen kannst, eine hilfreiche Suggestivfrage:*

... und Dir geht es gut, nicht wahr?

## „SPICKZETTEL“: INDUKTION IN STICHWORTEN

- Induktion
  - atme tief ein und schließe Deine Augen ...
  - wenn ich einem Kind sage ...  
tu so, als könntest Du die Augen nicht aufmachen ...
  - Augenbrauen nach oben ziehen, so dass ich es sehen kann ...
  - Welle der Entspannung ...
  - warmer, weicher Sand ...
  - körperliche Entspannung testen ... Handgelenk anheben ...  
mach es zu einem Signal, noch tiefer zu gehen ...
  - Du merkst, dass Du alles hören kannst ... nicht mehr wichtig ...  
egal welches Geräusch, mach es zu einem Signal für Dich ...
  - geistige Entspannung ... nach jeder Zahl, die Du sagst, doppelt so tief ...  
Zahlen ausblenden ... sind sie gegangen?
  - Sauerstoff einatmen und alle Anspannung ausatmen ...
  - ich werde für Dich zählen ...  
Körper und Geist wie ein Team zusammen viel tiefer ...
  - wunderbares Gefühl der Entspannung ...  
ich weiß nicht, wie es für Dich ist ...  
genieß es und hol Dich da selbst nicht wieder raus ...
- Convincer Teil 1 (Erweiterung der Vorstellungskraft und Augenlid-Katalepsie)
  - Dinge vorstellen, einfach nur weil ich es sage ...  
Baum ... Blatt ... Tautropfen ... immer tiefer ...  
Dinge an Deinem Körper fühlen, einfach nur, weil ich es sage ...  
Füße ... Hände ... Augenlider  
Kneif immer fester zusammen ... versuch, sie zu öffnen ...  
lass los ...



# SAMMELN UND LOSLASSEN

## KURZE VERSION FÜR DIE MTH® SITZUNG 11

Für den nächsten Schritt werde ich vorsichtig Deine Hände nehmen, die Unterarme leicht anheben und die Hände nach oben drehen, so dass sie nach oben geöffnet sind wie zwei Schalen. So als wären es Deine „Seelenschalen“. Die Hände werden ganz leicht in dieser Stellung bleiben und Dich überhaupt nicht stören.

*(Hände in Stellung bringen, jede Berührung vorher ankündigen)*

Die Hände bleiben wie von alleine in dieser Stellung und stören Dich nicht. Du fühlst Dich vollkommen wohl dabei ... sehr gut.

Du brauchst Dich nicht darum zu kümmern, wie wohl Dein Unterbewusstsein das tun wird, was gleich geschieht, und Du brauchst das auch wirklich nicht zu wissen. Wenn Du willst, dass es geschieht, dann lass es geschehen und erlebe, wie einfach es ist.

Alles, was Dich beschwert und bedrückt und Dich hindert, innerlich frei zu sein – zu lange schon – kann jetzt auf geistige Art und Weise in Deine Hände fließen:

Aus Deinem Körper ...  
aus Deiner Seele ...  
aus Deinen Gedanken ...

*(wenn gewünscht, jetzt spezifische Belastungen nennen, z. B. „der Angst, die Zigarette zu vermissen“)*

aus inneren Bildern ...  
aus Worten, die weh tun ...  
aus der Stimmung, die damit zu tun hat ...

Und es beginnt zu fließen, aus dem Herzen heraus, aus der Seele hinaus, aus dem Körper, aus dem Geist ... jede einzelne Zelle befreit sich von ihren Lasten. Alles fließt in Deine geöffneten Hände, und ob Du diesen Strom bemerkst oder nicht, ist völlig egal ...

Mach einen Frühjahrsputz in Deinem Inneren: Du entrümpelst, entledigst Dich aller Sachen, die niemand mehr braucht. Schau in alle Ecken, kehre aus, entrümple Deine Seele, schüttel die Bürde von Deinen Schultern.

<sup>11</sup> Basierend auf dem Original-Skript von Dr. Agnes Kaiser-Rekkas (weiter hinten in diesem Heft).  
Mit freundlicher Genehmigung der Autorin gekürzt und an einen direkteren Hypnosestil angepasst von Dirk Treusch.

Und all die Beschwerne fließt in Deine Hände ... und vielleicht spürst Du jetzt erst, wie sich die Hände voller und schwerer anfühlen ...

Lass Dir Zeit. Es gibt unendlich viel Zeit ...

Dein Inneres weiß, was Du loszulassen bereit bist und was noch zu behalten ist. Und ab irgendeinem Zeitpunkt – und vielleicht braucht es noch einige ruhige, tiefe Atemzüge, und vielleicht noch eine ganze Minute äußere Zeit – wirst Du tiefere Arbeit tun.

Du wirst mit dem inneren Auge Deine inzwischen gefüllten Hände betrachten und Dich von dem darin Gesammelten verabschieden. Erst dann werden die Hände sich von alleine bewegen, sich umdrehen und ausleeren.

So fangen die Hände überraschenderweise und vielleicht unbemerkt an – und die Hände machen das, nicht Du –, sich mit diesen ruckartigen kleinen Bewegungen, die typisch für die Hypnose sind, zu bewegen. Die Unterarme drehen sich nach innen, die Hände entspannen sich und leeren sich aus ... sie drehen und drehen sich, wie ferngesteuert, aber von unbewusster Begabung gelenkt.

*(Text hier an die Bewegungen anpassen! Falls erforderlich, lange wiederholen, immer weiter, drehen und drehen sich ... Ruck um Ruck, Zug um Zug ...)*

Und Du beobachtest das mit aufmerksamer Neugierde, während sich die Hypnose von alleine vertieft ... gut, sehr gut ... die Hände entleeren sich, entleeren sich vollkommen. Mit jeder Bewegung, Ruck um Ruck, Zug um Zug, spürst Du die Erleichterung. Es geht Dir von Sekunde zu Sekunde besser!

Besser und immer besser. Gut so ... gut ...

Und während die Hände zurücksinken auf die Unterlage, ganz zurück, eröffnen sich ein neuer Weg und neue Möglichkeiten für Dich ... und es ist egal, ob Du das spürst. Diese neue Erfahrung prägt sich tief in Dir ein, und es mag sein, dass neue Träume Deinen erholsamen Schlaf beflügeln.

Und wenn die Hände die Unterlage berühren, bist Du frei! ... und nichts und niemand kann Dir diese Freiheit nehmen ...

Du bist frei!

Nun ist neuer Freiraum in Dir entstanden!

Neuer Raum, der sich jetzt ganz von allein mit Neuem und Gutem füllt ... ■

*(Bei Bedarf jetzt noch konkreter suggerieren, womit sich der neue Raum füllt, aber nur das, was mit dem Klienten vorher abgesprochen wurde ...)*

# DAS CURRICULUM DER NGH

Diese Übersicht basiert auf dem englischsprachigen Teilnehmerhandbuch der National Guild of Hypnotists. Wenn Du am Seminar Hypnose 3 teilnehmen wirst und die Zertifizierung als *Certified Hypnotherapist* oder *Certified Hypnotist* der NGH beantragst, erhältst Du von der HypnoPlus® Akademie das vollständige englische Handbuch der NGH auf CD.

## 1. WAS BEDEUTET HYPNOSE

- Theorien:
  - Permissiver Zustand
    - Der Klient ist passiv, der Hypnotiseur direktiv
  - Rollenspiel
    - Klient entspricht den Erwartungen, wie er sich in der Hypnose verhalten soll
  - Veränderter Bewusstseinszustand
  - Ergebnis der Interaktion
    - Anders als jeder andere Bewusstseinszustand
    - Künstlich durch die Induktion herbeigeführt
- Hypnotisierbarkeit
  - Die Fähigkeit einer Person, in Hypnose gehen zu können
  - Fähigkeit zu halluzinieren
  - Primäre Suggestibilität
    - Hypnotisierbarkeit (in der Hypnose)
  - Sekundäre Suggestibilität
    - Autosuggestionen
    - posthypnotische Suggestionen
    - nicht-hypnotische Suggestionen
- Hypnotische Zustände
  - Wachhypnose
  - Tagträumen
    - dissoziiert oder (tiefer) mit allen Sinnen assoziiert
  - Hypnagogic
    - kurz vor dem Einschlafen
  - Hypnopompic
    - kurz vor dem Aufwachen

- Anwendungen für Hypnose
  - Klienten mit einer großen Bandbreite von Problemen und Anliegen helfen
  - Es Klienten ermöglichen, etwas zu tun, was sie bisher nicht schaffen oder etwas nicht mehr zu tun, mit dem sie bisher nicht aufhören konnten
  - Immer im Rahmen von:
    - gesetzlicher Genehmigung
    - Ausbildung
    - Erfahrung
    - Sorgfaltspflicht
- Missverständnisse
  - Verlust des Bewusstseins
  - Übergabe der vollen Kontrolle an den Hypnotiseur
  - Geschwächter Wille
  - Preisgabe von Geheimnissen
  - Angst, nicht wieder aufzuwachen
  - Hypnotisierbarkeit bedeutet Leichtgläubigkeit
  - Hypnotiseure haben eine dominante Persönlichkeit

## 2. SUGGESTIBILITÄTSTESTS

- Wozu:
  - Probanden klassifizieren
  - Vorkonditionierung
  - Herausfinden, welche Art der Induktion geeignet ist
- Arten von Vortests
  - Dominant / Autoritär
  - Permissiv
- Suggestibilitätstests
  - Chevreuls Pendel
  - Leichter und schwerer Arm
  - Magnetische Finger
  - Gleichgewichtsverlagerung
  - Progressive Entspannung
- Klassifizierung von Probanden
  - Wer ist schlecht oder nicht hypnotisierbar
    - Kinder unter 4 Jahren (Aufmerksamkeit...)

- Die meisten an schweren psychischen Erkrankungen leidenden Menschen: Entweder sind klassische Induktionen nicht möglich oder die Hypnose ist kontraindiziert (z.B. bei Schizophrenie)  
Achtung: Nur erfahrene Fachärzte sollten die Anwendung von Hypnose bei schweren psychischen Erkrankungen in Erwägung ziehen.
- Geistig behinderte Menschen
- Hypnotisierbarkeit lässt mit zunehmendem Alter nach
- Leicht zu beeindruckende und emotionale Menschen
- Der Beruf steht oft in Zusammenhang mit der Hypnotisierbarkeit

### 3. EINFLUSSFAKTOREN FÜR DEN SITZUNGSERFOLG

- Äußere Umgebung
  - Beleuchtung, Farben, Temperatur, Hintergrundmusik, Sessel oder Liege
  - Äußere Erscheinung des Hypnotiseurs
- Körperlicher Zustand des Klienten
  - Schmerzen
  - Drogenkonsum
- Bedeutung von Emotionen
  - Übertragung

### 4. GEFAHREN

- Für den Hypnotiseur
  - Was tun wenn: Klient(in) entwickelt romantische/sexuelle Gefühle
  - Hypnotiseur(in) entwickelt romantische/sexuelle Gefühle
  - „Gleichgewicht der Macht“
- Für den Klienten
  - Alle relevanten Informationen müssen vorher erfasst, vermerkt und berücksichtigt werden
  - Körperliche Verletzungen
    - Ganzkörperkatalepsie (besonders mit Belastung)
    - Anästhesie-Demonstration mit Verletzung
    - Verletzung durch Blitzhypnose mit Umfallen
  - Emotionaler Schock
  - Anfallserkrankungen
  - Akute Herz-Kreislauf-Probleme, Infarkt

- Risiko nicht erhöht, solange nur entspannte Zustände in der Hypnose vorkommen
- Risiko erhöht bei Suggestionen, die zu Anspannung führen
- Psychische Erkrankungen
- Altersregression
  - an sich harmlos, aber:
  - Erkenntnisse können falsch interpretiert werden
    - Niemals Beweise für Straftaten
  - Konfabulation
  - Unverarbeitete Traumata können ins Bewusstsein gelangen

## 5. GESCHICHTE

- Franz Anton Mesmer
  - Formalisierte Hypnose, auch wenn noch nicht so bezeichnet
  - Basierend auf falschen Erklärungsmodellen
- James Braid
  - Britischer Arzt
  - Visuelle Fixation auf Objekte zur Induktion
  - Benutzte das Wort Hypnose (Hypnos = griech. Gott des Schlafs)
- James Esdaile
  - Als Arzt in Indien
  - Operationen unter Hypnoanästhesie
- Jean Martin Charcot & Hippolyte Bernheim
  - Französische Neurologen
  - Neue Anwendungen für Suggestion
  - Freud hat von ihnen gelernt und für eine Weile Hypnose angewendet
- Ivan Pawlow
  - Klassische Konditionierung: Hunde, Speichel wenn Glocke läutet
  - Basis der Verhaltenstherapie
- Emile Coué
  - Autosuggestion: "Every day in every way, I am getting better and better!"
- Psychoanalyse
- Humanistische Psychologie
- Verhaltenstherapie

## 6. DURCHFÜHRUNG DER HYPNOSE

- Induktion (Einleitung) in drei Schritten:
  - Erklärung, was geschehen wird (in der Zukunft gesprochen)
  - Anleitung zur Hypnose (in der Gegenwart gesprochen)
  - Direkte Anweisung zur Hypnose (bei direktivem Stil)
- Technik nach Dr. Flower
  - Veraltete Technik:
    - Das Hypnoseskript wird zuerst vorgelesen, bevor der Klient mitmacht
- Beenden der Hypnose

## 7. HYPNOSETIEFE

- In der wissenschaftlichen Literatur gibt es keine Belege dafür, dass die Tiefe einer Trance Einfluss auf das Ergebnis einer therapeutischen Intervention hat, mit Ausnahme der Hypnoanästhesie
- Zur Bestimmung der Trancetiefe sollte der Proband den Prozess nicht vorher gesehen haben, da sonst eine Vorkonditionierung die Ergebnisse beeinflusst
- Verschiedene Tiefenskalen
  - Davis-Husband: 30 Ebenen
  - LeCron-Bordeaux: 50 Ebenen
  - Stanford Scale: 12 Ebenen
  - Arons Skala: 6 Stufen
- Im Alltag wirklich wichtig: Leicht, Mittel, Tief
- Möglichkeiten zur Beurteilung der Trancetiefe
- Anwendungsmöglichkeiten für die Tiefenbestimmung
- Die sechs Stufen der Hypnosetiefe nach Arons
  - (Siehe Abschnitt zur Hypnosetiefe weiter vorne in diesem Seminarheft)

## 8. SUGGESTIONEN

- Aufbau von Suggestionen
- Positive Inhalte
  - Yes-Set
  - Pyramidenförmiger Aufbau: Von einfach nach herausfordernd
  - Erwartung des Hypnotiseurs, dass die Suggestion funktioniert

- Posthypnotische Suggestionen
  - Reaktion in der Zukunft
  - Reaktion ausgelöst durch Trigger

## 9. DAS BEWUSSTE UND DAS UNBEWUSSTE

- Bewusstsein
  - Begrenzt
  - Analytisch
- Unterbewusstsein
  - Datenbank
  - Arbeitet mit Symbolen
  - Kreativ
  - Instinkte

## 10. MECHANISCHE HILFEN

- Spirale
- Rotierende Spiegel
- Geräusche
- Mind Machines
- CDs
- Biofeedback

## 11. ANDERE INDUKTIONSFORMEN

- Schnell- und Blitzinduktionen
- Indirekte Methoden
- Progressive Entspannung nach Hartland
- Tafel-Induktion
- Entspannte Umgebung
- Fixation
- Zählmethoden

## 12. VERTIEFUNG

- Pyramidisieren
- Posthypnotische Suggestionen



- Feedback
- Rückwärts zählen

## 13. DIVERSES

- Negative Worte vermeiden
- Unethische posthypnotische Suggestionen
- Mit Suggestionen ein gutes Gefühl vermitteln
- An den Klienten anpassen
- Aktenführung
- Autobahn-Hypnose
- Subliminale Botschaften
- Subliminale Werbung
- Gehirnwäsche
- Subliminale CDs
- Lernen im Schlaf
- Hypnose gegen den Willen
- Verdeckte Hypnose
- Unmoralisches Verhalten und Straftaten
- Hypnose und ESP (Extrasensory Perception)

## 14. HYPNO-ANÄSTHESIE

- Einleitung
- Aufrechterhaltung
- Anwendung durch Mediziner
- Kombination mit Medikamenten
- Blutungskontrolle
- Geburten

## 15. RAUCHERENTWÖHNUNG

- In 4 Sitzungen
  - Vereinbarungen
  - Suggestionen für Ex-Raucher
- In einer Sitzung
  - Erstkontakt
  - Vorgespräch

→ Hypnose

## **16. GEWICHTSREDUKTION**

- Glaubenssätze und Werte
- 3 Sitzungen, kann verlängert werden

## **17: STRESSREDUKTION**

- Was ist Stress?
  - “Fight or flight”
  - Wie Stress “funktioniert”
- Stress erkennen
  - Physische Anzeichen
  - Psychische Anzeichen
  - Anzeichen im Verhalten
- Techniken zur Stressreduktion
  - Atmung
  - Entspannung
  - Techniken vor dem Einschlafen
  - Skript zur Verstärkung
  - Aktionsplan
  - Der Zeigarnick Effekt

## **18. ETHIK**

- „NGH Code of Ethics“
- Rechte des Klienten
- Wortwahl

## **19. DIE ERSTE SITZUNG**

- Eineinhalb Stunden
  - Rapport aufbauen
  - Anamnese erheben
  - Hypnose erklären
  - Suggestibilitätstests
  - Induktion

- Feedback und Hausaufgaben
- Zweite Sitzung
  - Feedback
  - Induktion
  - Selbstbewusstsein stärken
  - Suggestionen
  - Selbsthypnose lehren
  - Feedback und Hausaufgaben
- Dritte Sitzung
  - Feedback
  - Induktion
  - Aktionsplan
  - Selbsthypnose
  - Feedback und Hausaufgaben
- Vierte und weitere Sitzungen
  - Feedback
  - Induktion
  - Visualisierungen
  - Suggestionen
  - Feedback und Hausaufgaben

## 20. VERHALTENSBEURTEILUNG

- Zweck
- Was ist eine Verhaltensbeurteilung?
- Arten
- Ziele
- Grundlegende Beurteilung
  - Verhalten
  - Affekt
  - Gefühle
  - Visualisierungen
  - Kognition

## 21. ZIELBESTIMMUNG

- Ziele
  - Vorteile
  - Denken
  - Fühlen
  - Aktion

## 22. VISUELLE PSYCHOLOGIE UND HYPNOSE

- Visualisierungsübungen
- Systematische Desensibilisierung
- Visualisierungen mit Farben

## 23. SONSTIGE SKRIPTE UND TECHNIKEN

- Hyperemperia Skript
- Barbers mystische Induktion
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Fokussierung auf das Zielbild: "Goal Image Focusing Technique" (GIFT)

## 24. SELBSTHYPNOSE

- Überblick:
  - Induktion
  - Hypnose erklären
  - Suggestibilitätstests vorführen
  - Induktion mit progressiver Entspannung
  - Grundlegende Verhaltensbeurteilung
  - Ziele festlegen
  - Suggestionen entwickeln
  - Durch Skripte verstärken
  - Üben

## 25. ALTERSREGRESSION

- Echte oder Pseudo-Regression
- Einleitung der Revivifikation
- Freie und wiederholte Erinnerung

- Ruhe einsetzen
- Kontakt aufnehmen
- Anerkennen und anleiten
- Spezifische Verstärkertechniken
- Fernsehgerät
- Ideomotorische Signale
- Automatisches Schreiben
- Grenzen festlegen
- Posthypnotische Suggestionen
- Kalendermethode
- Die Affektbrücke

## 26. DIE HYPNOSEPRAXIS

- Elemente einer therapeutischen Praxis
  - Anbieter: Der beste Hypnosetherapeut sein
  - Service: Den besten Service anbieten
  - Kunde:  
Kunden müssen über den Anbieter und den Service erfahren  
Kunden müssen wissen, dass der Anbieter helfen kann

# LITERATUREMPFEHLUNGEN

## BÜCHER

### ZU HYPNOSE 1

- Bongartz, Walter: *Hypnosetherapie*. Hogrefe 2000.
- Elman, Dave: *Hypnotherapy*. Westwood Publishing 1984. (Englisch, aber sehr gut!)
- James, Tad: *Kompaktkurs Hypnose*. Jungfermann 2001.

### ZU DEN WEITERFÜHRENDEN SEMINAREN

- Adams, Stefan: *Neue Phantasiereisen*. Don Bosco Verlag 2008.
- Conrad, Tobias: *Ich flieg dann mal: Praxiswissen und Behandlungsmethoden für die Therapie von Flugangst*. Carl-Auer Verlag 2008.
- Edgette, John u. Rowan, Tim: *Mental gewinnen: Hypnose im Sport*. Carl-Auer Verlag 2007.
- Eisenmann, Rita M. & Rohrer, Herbert: *Mami, hast du Feuer?: Rauchergeschichten*. Books on Demand 2005.
- Hay, Louise K.: *Heile deinen Körper: Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit*. Lüchtow Verlag 2007.
- Hay, Louise K.: *Liebe deinen Körper: Positive Affirmationen für einen gesunden Körper*. Lüchow Verlag 2008.
- Kaiser-Rekkas, Agnes: *Die Fee, das Tier und der Freund. Hypnotherapie in der Psychosomatik*. Carl-Auer Verlag 2007.
- Kaiser-Rekkas, Agnes: *Klinische Hypnose und Hypnotherapie*. Carl-Auer Verlag 2005.
- Kossak, Hans-Christian: *Hypnose: Ein Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte*. Beltz Psychologie Verlags Union 2004.
- Kossak, Hans-Christian: *Hypnose beim Kinder-Zahnarzt: Verhaltensführung und Kommunikation*. Springer 2011.
- Ligett, Donald R.: *Sporthypnose: Eine neue Stufe des mentalen Trainings*. Carl-Auer Verlag 2010 (2. Aufl.).

- Maaß, Evelyne & Ritschl, Karsten: *Phantasiereisen leicht gemacht: Die Macht der Phantasie*. Junfermann 2008.
- Marx, Susanne: *Das große Buch der Affirmationen*. VAK Verlag 2009 (2. Aufl.)
- Prior, Manfred & Tangen, Dieter: *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung*. Carl-Auer Verlag 2007.
- Prior, Manfred: *Beratung und Therapie optimal vorbereiten: Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch*. Carl-Auer Verlag 2007.
- Schütz, Gerhard: *Anleitungen zur Gruppen- und Einzelhypnose: Phantasiereisen & hypnotische Imaginationen*. Junfermann Verlag 2009 (2. Aufl.).
- Susen, Gerhard: *Krebs und Hypnose: Hilfe vom inneren Freund*. J. Pfeiffer Verlag 1996.
- Trenkle, Bernhard (Hrsg.): *Neugierig aufs Großwerden: Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Carl-Auer Verlag 2007 (3. Aufl.).

## FÜR THERAPEUTEN, BERATER UND ZUR SELBSTHILFE

- Allen, James: *Heile Deine Gedanken: Werde Meister deines Schicksals*. Lüchow Verlag 2010. (Auch als gut gesprochenes Hörbuch verfügbar!)
- Basset, Lucinda: *Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Streß und Panik*. Beltz Verlag 2007.
- Batmanghelidj, Fereydoon: *Sie sind nicht krank, sie sind durstig: Heilung von innen mit Wasser und Salz*. VAK Verlags GmbH 2007.
- Carr, Allen: *Endlich Nichtraucher!: Der einfachste Weg, mit dem Rauchen Schluß zu machen*. Goldmann Verlag 1992.
- Childre, Doc: *Die Herzintelligenz entdecken: Das Sofortprogramm in fünf Schritten*. VAK Verlags GmbH 2006.
- Duprée, Ulrich Emil: *Heile dich selbst und heile die Welt – Ho'oponopono: Der hawaiianische Weg, um einfach, schnell und effektiv Probleme und Konflikte zu lösen*. Zenit und Nadir Verlag 2010. (Auch als Hörbuch verfügbar!)
- Hartmann, Silvia: *Emotionale Freiheit: Soforthilfe in Stress-Situationen mit Akupressur*. VAK Verlags GmbH 2007.
- Katie, Byron: *Lieben was ist: Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. Goldmann Verlag 2002.
- Katie, Byron & Wilhelm, Hans: *Tiger-Tiger ist es wahr? Vier Fragen, die Dich wieder lächeln lassen*. Palaysia Verlag 2011 (3. Aufl.).

- Kensington, Ella: *Mary: Die unbändige, göttliche Lebenslust*. Goldmann Verlag 2008.
- Klein, Stefan: *Die Glücksformel, oder Wie die guten Gefühle entstehen*. Rowohlt 2002 (12. Aufl.).
- Maul, Mathias: *Vom Coach zum Unternehmer: Praxis-Leitfaden zur erfolgreichen Existenzgründung für Coaches und Berater*. Junfermann 2012.
- Ornish, Dean: *Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe*. Goldmann 2001.
- Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann 2007.
- Servan-Schreiber, David: *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann 2006.
- Sterr, Christian: *Mentaltraining im Sport: Bessere Leistung bei Training und Wettkampf*. Spomedis 2010 (3. Aufl.).
- Treusch, Dirk: *Klopfen gegen Rauchen: Einfach aufhören. Energetische Psychologie praktisch*. Rowohlt 2011 (2. Aufl.).

## SONSTIGES

### WISSENSCHAFTLICHE ARBEITEN IM INTERNET

- In Google jeweils nach den folgenden Worten suchen:
  - [dgh hypnose expertise pdf](#)
  - [revenstorf abgeschlossene forschungsprojekte](#)
  - [nikotinabusus schweizer tübingen pdf](#)
  - [metaanalyse wirksamkeit wais revenstorf pdf](#)
  - [hypnose schmerzbehandlung diplomarbeit knörrich pdf](#)
  - [professionalität show revenstorf pdf](#)
  - [schaden durch hypnose revenstorf pdf](#)