



European Academy of
Integrative Hypnosis

Bridge Worlds. Shape Change

Studien- und Praxismanual Zertifizierung in Hypnose Modul 1 - 1



„Damit wir mit Hypnose wirklich helfen können, ist es hilfreich,
zuvor die grundlegenden Techniken zu meistern.“

Roy Hunter

Inhalt

Wichtiger Hinweis zum Schutz des Materials	5
Keine Kopien oder Downloads an Dritte schicken oder weitergeben.....	5
IACT — Ethikkodex.....	7
Richtlinien für ethisches Arbeiten.....	10
Ethik Studium	11
Lernziele des Kurses	12
Verschwiegenheit	13
Hypnose – Grundlagen und Anwendung.....	14
Vielfalt der Hypnose-Modelle und -Theorien	22
Hypnose Zeichen	23
Körper- und Gefühlswahrnehmungen in Trance	24
Atmung	25
Hast du schon einmal Trance/Hypnose erlebt?	26
Stilistische Ansätze in der Hypnose	27
Grundannahmen der modernen Hypnose	28
Aufbau der hypnotischen Beziehung.....	29
Klientenzentrierter Rapport.....	30
Merkmale und Eigenschaften eines Hypnose-Coaches.....	30
Mythen und Missverständnissen	31
Das Unterbewusstsein und das Unbewusste	33
Klienten-Management	34
Klienten Screening	34
Anmeldeformular und Klienten Info	36
Kontraindikationen.....	37
Vorgespräch	38
Rapport - Deine Basis für die Transformation.....	38
Pre-Talk	39
Vorgespräch	42
Öko Check.....	46
Die klientenzentrierte Haltung im Vorgespräch	48
Arbeiten mit positiven Suggestionen im Vorgespräch	49
Theorie	51

Gesetze des Geistes.....	52
Die Hypnoseregeln nach Roy Hunter.....	57
Universelle Gesetze.....	58
Das Modell des Geistes (nach Michael D. Yapko)	61
Das Eisbergmodell: Struktur unseres Geistes	62
Gehirntypen.....	64
Neuronen Bahnen	65
Die drei Ansätze in der Hypnose	66
Der kritische Faktor oder „Gate Keeper“	67
Glaubenssätze der Klienten erkennen.....	69
Hirnwellen	72
Willenskraft versus Vorstellungskraft	74
Die Kraft des Denkens	75
Gedächtnis.....	76
Wahl der Sprache 1	77
Fragestellung in der Hypnose	78
W – Fragen.....	78
Leitende vs. offene Fragen	78
Doppelt-Bind-Fragen.....	79
Erforschende Fragen	81
Klarheit statt Verneinung.....	83
Hypnotische Formulierungen	84
Grundlegende Sprachmuster	86
Utilization - Nutzung von Umweltvariablen.....	87
Suggestionen	89
Direkte Suggestionen	90
Indirekte Suggestionen	92
Positive Suggestionen.....	93
Negative Suggestionen	94
Inhalt-Suggestionen	94
Prozess-Suggestionen	94
Posthypnotische Suggestionen	95
Wach-Suggestionen	95

Klientenzentrierte Suggestionen	96
Suggestibilitätstests	98
Zitronentest	100
Magnetische Hände	101
Eimer und Ballons	102
Hand-Clasp-Test: Eine Anleitung	103
Reaktionsfähigkeit in Hypnose	104
Motivationsstile: „Hin zu“ oder „Weg von“	105
Orientierung: Intern vs. Extern	106
Repräsentationssysteme	107
Wahrnehmungspositionen.....	109
Widerstand	111
Flowcharts.....	114
Trance und Hypnose-Tiefe	117
Tiefenskalen	117
Davis und Husband Tiefenskala	119
LeCron – Bordeaux-Tiefenskala	120
Sennen-Trance-Skala	122
Ein Gedanke zur Diskussion über Trance und Hypnose	129
Ideomotor Signale.....	130
Trancetiefe Messung mit Ideomotorik	131
Formulare.....	132
Anmelde Formulare.....	132
Termin Bestätigung.....	135
Aufklärung	137

Wichtiger Hinweis zum Schutz des Materials

Die in diesem Manual enthaltenen Texte, Methoden und Materialien stammen teilweise aus Materialien der International Association of Counselors and Therapists (IACT), die urheberrechtlich geschützt sind. Das bedeutet, diese Inhalte dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung nicht vervielfältigt, weitergegeben, veröffentlicht oder öffentlich genutzt werden.

Der restliche Materialmix in diesem Manual ist mein eigenes Werk. Auch wenn dieser Teil kein Urheberrecht besitzt, gilt: Alles ist nur für den eigenen Gebrauch innerhalb deiner Praxis erlaubt. Es ist verboten, die Inhalte weiterzuleiten, zu kopieren, zu vervielfältigen oder öffentlich zu teilen – egal, ob schriftlich oder in Form von Audio- oder Videoaufnahmen.

Was du beachten musst, um Urheberrechtsverletzungen zu vermeiden:

- Die Materialien nur für dich selbst verwenden, aber nicht an andere weitergeben.

Keine Kopien oder Downloads an Dritte schicken oder weitergeben.

- Methodentexte, Suggestionen oder Aufnahmen nicht ohne meine Zustimmung verbreiten oder verkaufen.
- Beim Erstellen eigener Materialien darauf achten, keine geschützten Inhalte zu verwenden oder die nötigen Rechte einzuholen.

Es ist mir wichtig, dass wir alle die Rechte der Urheber respektieren und keinen rechtlichen Ärger riskieren. Bei Unsicherheiten oder Fragen zur Nutzung der Materialien bitte vorher bei mir nachfragen.



Was wir in diesem Kurs lernen, basiert auf Erfahrungswissen und den Arbeiten großer Persönlichkeiten wie Michael Newton, Dolores Cannon, Brian Weiss, Robert Schwartz und vielen anderen. Es ist wichtig zu wissen, dass das hier vermittelte Wissen keine wissenschaftlich belegte Theorie ist, sondern auf Erfahrungen, Berichten und Praktiken vieler Menschen beruht, die schon lange in diesem Feld aktiv sind.

Alle Methoden, die du in diesem Kurs erlernst, sind theoretischer Natur. Wir greifen nicht in das therapeutische Gebiet ein und geben keine Heilversprechen. Es liegt in deiner Verantwortung sicherzustellen, dass du die rechtlichen Rahmenbedingungen deines Landes oder Staates einhältst. Jede Methode, die du lernst, erfordert eventuell die entsprechenden gewerblichen Voraussetzungen und Berechtigungen. Nicht jede Methode darf jeder anwenden; du musst dir im Klaren sein, welchen Berufszweig du ausübst und welche Techniken du sachgemäß einsetzen darfst.

Der Kursanbieter übernimmt keine Haftung für die Anwendung der erlernten Methoden, insbesondere in Bezug auf Schäden, rechtliche Konsequenzen oder medizinische und physische Komplikationen, die durch die Nutzung der Techniken entstehen könnten. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Inhalte dieses Kurses nur für persönliche, spirituelle oder orientierende Zwecke gedacht sind und keine therapeutische Beratung oder Behandlung ersetzen.

Du bist verpflichtet, dich selbstständig über die rechtlichen Rahmenbedingungen in deiner Region zu informieren und nur im Rahmen deiner Qualifikation zu arbeiten. Der Kursanbieter übernimmt keine Verantwortung für die Nutzung der Inhalte außerhalb des vorgesehenen Rahmens.

IACT — Ethikkodex

Dieser Ethikkodex legt die Werte fest, an denen sich die Mitglieder orientieren. Er soll ihnen helfen, ehrlich und verantwortungsvoll zu arbeiten. Das wichtigste Ziel ist, das Wohl und den Schutz der Menschen zu gewährleisten, mit denen sie arbeiten. Mitglieder sollen respektvoll sein und die Menschenrechte achten.

Kompetenz:

Mitglieder sollen in ihrem Beruf immer sehr kompetent sein. Sie dürfen nur Leistungen anbieten und Techniken benutzen, für die sie die richtige Ausbildung, das passende Training und die Erfahrung haben. Sie sollen nur in den Bereichen tätig sein, in denen sie wirklich Fachwissen besitzen und das auch nachweisen können. Um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben, nehmen sie an Fortbildungen teil, die von der Vereinigung anerkannt sind. Das können Kurse vor Ort, Online-Schulungen oder zugelassene Medien wie CDs oder DVDs sein. Über die erlaubten Materialien informiert die Vereinigung.

Wenn ein Mitglied für eine bestimmte Aufgabe nicht genug Erfahrung hat, sollte es die Betreuung ablehnen oder die Klienten an einen anderen Fachmann weiterverweisen, der besser ausgebildet ist und erwartet werden kann, eine gute Leistung zu bringen.

Integrität:

Mitglieder sollen ehrlich, fair und respektvoll sein, wenn sie arbeiten oder lehren. Es ist wichtig, dass sie den Klienten und anderen genau erklären, welche Rolle sie übernehmen und was sie tun. Bei beruflichen Entscheidungen sollten sie immer auf wissenschaftlich begründetes Wissen vertrauen.

Aufklärung und Einwilligung:

Mitglieder sollen bereits früh in der Zusammenarbeit mit dem Klienten über wichtige Themen sprechen. Dazu gehören die Art und der Ablauf der angebotenen Leistungen, die Gebühren und die Regeln zum Datenschutz. Diese Gespräche sollten so früh wie möglich stattfinden, solange es die Umstände erlauben. Es ist wichtig, dass das Mitglied das Einverständnis des Klienten zu allen Aktivitäten schriftlich und in eine klare, verständliche Sprache einholt.

Gebühren und Finanzielle Vereinbarungen

Alle Vereinbarungen über die Bezahlung sollten schriftlich festgehalten werden, sobald dies möglich ist. Die Details wie die Höhe der Gebühren, Zahlungsbedingungen, Dauer der Sitzungen sowie Regelungen bei Absagen oder Nichterscheinen sollten im Voraus geklärt werden. Die Mitglieder sollten sich bei juristischen oder finanziellen Fachleuten informieren, um sicherzustellen, dass ihre Gebühren und Praktiken den geltenden Gesetzen, Vorschriften und Richtlinien entsprechen.

Vertraulichkeit

Der Schutz der Privatsphäre der Klienten muss stets gewährleistet sein. Mitglieder der Vereinigung müssen die Vertraulichkeit in der Beziehung zu ihren Klienten streng wahren. Alle Notizen und Dateien müssen sicher aufbewahrt und vertraulich behandelt

werden, im Einklang mit den Gesetzen und guter Praxis. Es gibt nur wenige Ausnahmen: Wenn der Klient schriftlich sein Einverständnis gibt, Informationen offen zu legen, wenn gesetzliche Vorschriften eine Offenlegung vorschreiben, oder wenn Fachkollegen im Rahmen der Zusammenarbeit Informationen austauschen, wobei die Anonymität des Klienten gewahrt bleiben muss.

Praktiker müssen außerdem beachten, dass das Thema Vertraulichkeit auch für elektronische Aufzeichnungen, Ton- oder Videoaufnahmen gilt. Der Klient muss schriftlich zustimmen, wenn ihn digital aufgenommen werden soll. Bei Minderjährigen braucht es die schriftliche Zustimmung eines Elternteils oder Vormunds. Bei der Verwendung von Informationen für Ausbildung, Veröffentlichungen oder Werbung muss die Identität des Klienten immer vollständig geschützt werden.

Beratungen und Überweisungen

Mitglieder sollten bei Bedarf geeignete Beratungen und Überweisungen für den Klienten arrangieren. Dabei steht immer das Beste für den Klienten im Vordergrund. Das soll in Absprache mit dem Klienten geschehen, wobei alle rechtlichen und vertraglichen Vorgaben eingehalten werden. Wenn es notwendig und beruflich sinnvoll ist, arbeiten die Mitglieder mit anderen Fachleuten zusammen, um den bestmöglichen Service für den Klienten zu gewährleisten.

Beendigung eines Berufsverhältnisses

Ein Praktiker sollte eine professionelle Beziehung beenden, wenn klar wird, dass der Klient die angebotene Hilfe nicht mehr braucht oder keinen Nutzen mehr daraus zieht. Das kann auch passieren, wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist oder andere persönliche oder berufliche Gründe vorliegen, bei denen es im besten Interesse des Klienten ist, die Zusammenarbeit zu beenden.

Plagiate und andere Verletzungen geistigen Eigentums

Mitglieder sollen die Arbeit anderer respektieren, egal ob es die Arbeit von Mitgliedern der Vereinigung oder von Nichtmitgliedern ist. Sie dürfen keine Werke, Zitate oder Arbeitsergebnisse anderer ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers verwenden, kopieren, verteilen oder in ihren eigenen Materialien verwenden. Zitate aus anderen Arbeiten müssen richtig gekennzeichnet und die Quelle genannt werden. Mitglieder dürfen niemals die Arbeit anderer als ihre eigene ausgeben.

Werbekodex

Werbung muss ehrlich und klar sein. Fehler oder falsche Angaben müssen innerhalb von 30 Tagen nach Hinweis korrigiert werden. Mitglieder dürfen keine negativen Kampagnen gegen andere Mitglieder unterstützen oder durchführen. Empfehlungen in der Werbung brauchen entweder die schriftliche Zustimmung des Empfehlungsgebers oder müssen anonym bleiben.

Allgemein

1. Mitglieder sollen ihre Leistungen immer professionell erbringen, egal ob im Büro, in der Öffentlichkeit oder an anderen Orten.

2. Sie müssen alle geltenden Gesetze und Vorschriften auf Bundes-, Landes- und Kommunalebene zur Praxis der Hypnose oder Hypnotherapie befolgen.
3. Es ist verboten, Heilung zu versprechen oder Ratschläge zu medizinischen, psychiatrischen oder psychologischen Problemen zu geben, wenn man keine entsprechende Ausbildung oder Qualifikation hat.
4. Es wird dringend empfohlen, **nicht** mit Freunden oder Familienmitgliedern zu arbeiten.
5. Mitglieder müssen die Vereinigung über alle Disziplinarmaßnahmen oder rechtlichen Sanktionen informieren, die gegen sie verhängt wurden und die ihren Ruf oder das Ansehen der Vereinigung schädigen könnten.
6. Änderungen ihrer Kontaktadresse oder Telefonnummer sind umgehend mitzuteilen.
7. Bei Minderjährigen müssen die Eltern oder Erziehungsberechtigten wissen, dass sie auf Wunsch das Kind bei jeder Sitzung begleiten dürfen.
8. Für Minderjährige ist eine schriftliche Zustimmung der Eltern für die Behandlung und für Aufnahmen der Sitzung notwendig. Es wird empfohlen, alle Sitzungen aufzuzeichnen und mindestens zwei Jahre aufzubewahren. Diese Aufzeichnungen sind wertvoll bei der Überprüfung von Fällen und schützen vor falschen Vorwürfen.
9. Mitglieder sollen klarstellen, dass Hypnose keinen Ersatz für medizinische Behandlungen ist.
10. Sie dürfen ihre Position jederzeit nicht ausnutzen, um Klienten emotional, sexuell, finanziell oder auf andere Weise auszunutzen. Wenn sich eine sexuelle Beziehung entwickelt, muss die Zusammenarbeit sofort beendet, die Gebühren eingestellt und der Klient an einen anderen geeigneten Fachmann weitergeleitet werden.
Wenn eine finanzielle Beziehung besteht, die die Beziehung beeinflussen könnte, gilt dasselbe: Sofort aufhören, Behandlung beenden und den Klienten weitervermitteln.
11. Mitglieder dürfen keine Vorurteile basierend auf Religion, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung, Behinderung, Politik oder sozialem Status haben. Sie sollen ihre persönlichen Meinungen nie auf den Klienten übertragen. Bei Konflikten oder Vorurteilen sollen sie den Klienten an einen anderen Fachmann verweisen.
12. Mitglieder sollen keine Geschenke oder Trinkgelder von Klienten oder deren Familien erwarten oder aktiv danach fragen. Kleine Dankeschön-Geschenke dürfen akzeptiert werden.

13. Bei der Bewerbung müssen die Bewerber bestätigen, dass sie nie wegen eines schweren Verbrechens, sexuellen Übergriffs oder ähnlicher Straftaten verurteilt wurden. Falls doch, müssen sie die Vereinigung umgehend schriftlich darüber informieren.
14. Mitglieder dürfen keine Dokumente für sich oder andere fälschen. Das betrifft Zeugnisse, Zertifikate, Nachweise für Weiterbildungen oder Schulstunden. Das ist streng verboten und kann zum Ausschluss führen.
15. Auf Anfrage der Vereinigung müssen alle relevanten Informationen ohne unnötige Verzögerung bereitgestellt werden, um Untersuchungen zu ermöglichen.
16. Mitglieder sind verpflichtet, der Vereinigung unethisches Verhalten eines anderen Mitglieds, das bewiesen werden kann, zu melden.
17. Wer falsche Anschuldigungen, Gerüchte oder Anschuldigungen gegen andere Mitglieder oder Nichtmitglieder verbreitet, die ihnen schaden, kann vom Verein ausgeschlossen werden.

Richtlinien für ethisches Arbeiten

Der Zweck der „Standards of Practice“ der International Association of Counselors and Therapists (IACT) ist es, den Tätigkeitsbereich ihrer Mitglieder festzulegen. Die Organisation erkennt an, dass viele Mitglieder mit Hypnose und anderen Methoden in Kooperation mit Fachleuten wie Geistlichen, Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, Stressberatern, Krankenschwestern, NLP-Praktikern, Masseuren, Hypnotiseuren, Biofeedback-Spezialisten, Ernährungsberatern, Lehrern, Therapeuten für mentale Gesundheit, Suchtberater und anderen arbeiten.

Es wird empfohlen, dass das Mitglied ein **„Aufklärungs-/Einwilligungsformular“** verwendet.

Der Klient sollte eine **„Einwilligung zur Behandlung“** unterschreiben, die die verschiedenen Techniken erklärt, mit denen das Mitglied qualifiziert ist.

Es wird empfohlen, dass das Mitglied keine Zuständigkeit für, Diagnose oder Behandlung von Bedingungen außerhalb seines Ausbildungshintergrunds übernimmt.

Auch sollte das Mitglied alternative Techniken nicht als Ersatz für medizinische Behandlungen, psychologische Beratung oder Therapien verwenden.

Alles, was außerhalb des eigenen Tätigkeitsbereichs liegt, sollte an einen entsprechenden Fachmann überwiesen werden.

Wenn das Mitglied nur als Facilitator (Moderator) bei Hypnose arbeitet, darf es keine Tätigkeiten ausüben, die eine Lizenz nach den Gesetzen des Bundesstaates oder der Region erfordern.

Wenn Mitglieder mit anderen Fachleuten zusammenarbeiten, sollen die Klienten eine **„Freigabeerklärung“** unterschreiben, die dem Mitglied erlaubt, den Fall zu besprechen (siehe Formular im Anhang).

Die Mitglieder sollen die Regeln und Gesetze ihres Bundesstaates oder ihrer Region, die für ihren Beruf gelten, beachten.

Wenn das Mitglied eine Ausbildung abgeschlossen hat, die sie berechtigt, andere Methoden anzuwenden, muss es genau wissen, welche Methoden sie praktizieren und wann.

Die IACT fordert ihre Mitglieder auf, offen über ihren Tätigkeitsbereich zu sein und ihre Dienste professionell und ethisch verantwortungsvoll anzubieten.

Ethik Studium

IACT-Ethik Die IACT fordert die Auseinandersetzung mit Ethik.

Anweisung: Absolviere Ethik unter folgendem Link:

https://www.hypnosisalliance.com/iact/ethics_course.php

Login-Daten (Instructor Access):

Username: training

Password: ethics2020

Lernziele des Kurses

Dieser Kurs vermittelt Grund- und Fortgeschrittenentechniken der Hypnose sowie Hypnotherapie. Ziel ist die Anwendung transpersonaler und spiritueller Methoden. Übungen transferieren die Inhalte in die Klientenarbeit. Die Ausbildung umfasst traditionelle sowie moderne Induktionen und bereitet auf die Zertifizierung zum Hypnotherapeuten vor. Das Curriculum ist beim Michael Newton Institut akkreditiert und qualifiziert für die „Life Between Lives“-Ausbildung. Kursinhalte sind Klientenvorbereitung, Induktionsführung und Trancennutzung. Die Anwendung von Selbsthypnose dient der Zielerreichung. Vermittelt werden Interventionstechniken, die Entwicklung eigener Methoden sowie die Klientenbeurteilung. Das Verständnis bewusster und unbewusster Prozesse steigert die Wirksamkeit im Umgang mit Menschen.

Verschwiegenheit

Hier ist die radikal gekürzte Fassung. Füllwörter, Redundanzen und beschreibende Adjektive wurden entfernt.

Verschwiegenheit

1. Definition Verschwiegenheit ist die vertrauliche Behandlung aller Informationen aus der Berufsausübung. Die Weitergabe privater oder sensibler Details ohne ausdrückliche Zustimmung ist untersagt. Sie sichert das Vertrauen zwischen Anwender und Klient.

2. Geltungsbereich Die Pflicht betrifft alle Personen, die im Rahmen der Tätigkeit Informationen anvertrauen (Klienten, Teilnehmer, Dritte). Dies umfasst persönliche Daten, Lebenssituationen und Gesprächsinhalte.

3. Rechtliche Aspekte (Österreich) In Österreich regeln das Datenschutzgesetz (DSG) und das Berufsethos die Verschwiegenheitspflicht. Sie gilt zeitlich unbegrenzt.

Ausnahme: Gerichtliche oder behördliche Anordnungen (z. B. Vorladungen) verpflichten zur Aussage und heben die Verschwiegenheitspflicht rechtlich auf.

4. Anwendung für Hypnose-Coaches Hypnose-Coaches unterliegen der Verschwiegenheitspflicht. Alle beruflich erlangten Informationen sind vertraulich zu behandeln.

5. Aussagepflicht Eine Aussagepflicht besteht ausschließlich bei gerichtlichen Vorladungen oder akuter Gefahr für den Klienten oder Dritte. Ohne gesetzliche Pflicht oder Zustimmung bleibt die Verschwiegenheit bestehen.

6. Schutzmaßnahmen

- Gespräche in privaten, ungestörten Räumen.
- Daten verschlüsselt oder verschlossen lagern.
- Zutritt unbefugter Personen verhindern.
- Vertraulichkeit explizit zusichern.
- Digitale Sicherheit und Datenschutzvorgaben einhalten.

Hinweis: Angaben ohne Gewähr. Eigenständige Prüfung der aktuellen nationalen Rechtslage erforderlich.

Hypnose – Grundlagen und Anwendung

Was ist Hypnose

Hypnose ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit oder Trance. Sie ist oft, aber nicht zwingend, mit Entspannung verbunden; auch Angst oder Schock sind Trance-Zustände. Der bewusste Verstand tritt in den Hintergrund, wodurch das Unbewusste direkter auf Suggestionen und Bilder reagiert.

Abgrenzung: Hypnose ist kein Schlaf und keine Bewusstlosigkeit. Der Hypnotiseur hat keine Kontrolle über die Person.

Alltagsbeispiele:

- Vertiefung in Filme oder Werbung (induziertes Hungergefühl/Kaufbedürfnis).
- Autofahren oder repetitive Aufgaben (Körper agiert autonom, Geist ist fokussiert).

Historie: Der Begriff leitet sich vom griechischen Schlafgott „Hypnos“ ab (Sohn der Nacht, Bruder des Todes). In der Mythologie wird er genutzt, um Götter in den Schlaf zu versetzen.

Definitionen:

- **Webster's Dictionary (1876):** Ein schlafähnlicher Zustand, induziert durch eine Person, in dem das Subjekt Suggestionen akzeptiert.
- **Kernmerkmal:** Erhöhte Empfänglichkeit für Suggestionen zur Förderung einer **Transformation**.

Hier ist die gekürzte, sachliche Fassung ohne Füllwörter und unter Berücksichtigung deiner Vorgaben:

Hypnose-Definitionen

Nach Funk & Wagnall's New World Encyclopedia: Hypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand mit erhöhter Suggestibilität. Die Induktion erfolgt durch Monotonie, verbale Anweisungen oder Fokus auf motorische Aufgaben (Muskellockerung, Blickfixierung). Selbstinduktion ist durch Atemkonzentration oder Entspannungsübungen möglich.

Klinische Standards: Klinische Hypnose ist ein wissenschaftliches Verfahren zur Aufmerksamkeitssteuerung. Die Wahrnehmung der Umgebung sinkt, während der Fokus steigt. Es besteht kein Kontrollverlust und keine Bewusstlosigkeit.

Anwendung und Wirkung: Hypnose dient der **Transformation** von Verhalten, Wahrnehmung und Emotionen.

- **Einsatzgebiete:** Schmerztherapie, Angstabbau, Suchtentwöhnung, Stressreduktion.

- **Methodik:** Einsatz von Suggestionen, Visualisierungen und mentalen Techniken.

Wissenschaftlicher Konsens:

- Vollständige Handlungsfähigkeit bleibt erhalten.
- Wirkung basiert auf aktiver Kooperation zwischen Klient und Coach.
- Anerkanntes Werkzeug der Psychotherapie bei fachgerechter Anwendung.

Die Geschichte der Hypnose

Hypnose dient seit der Frühgeschichte als Werkzeug zur **Transformation**. Frühe Anwendungen durch Stammesführer oder religiöse Autoritäten wurden oft göttlichem Einfluss zugeschrieben.

- **Um 3000 v. Chr.:** Frühe Formen bei Ägyptern (Wahrsager), Maya-Stämmen, griechischen Orakeln, persischen Magiern, hinduistischen Fakiren, indischen Yogis und keltischen Druiden.
- **Antike:** Nutzung in Aesculapianischen Schlaftempeln. Erwähnung von „Handauflegen“ im Talmud und Neuen Testament.
- **Mittelalter:** „Königliche Berührung“ in Frankreich und England als hypnotische Praxis.
- **1493–1541 (Paracelsus):** Postulierung magnetischer Einflüsse auf den astralen Körper; Basis der Magnetismus-Theorie.
- **18. Jahrhundert:** Beginn der modernen Hypnose.
- **Um 1770 (Dr. Maxwell):** Annahme eines vitalen Geistes; Anerkennung von Vorstellungskraft und Suggestion.
- **1771 (Pater Maximilian Hell):** Bekanntheit in Wien durch Stahlplatten-Anwendung zur **Transformation** körperlicher Zustände.
- **1734–1815 (Franz Anton Mesmer):** Entwicklung des „Tierischen Magnetismus“. Nutzung von Kontakt und Passagen. Annahme einer flüssigen Energie.
- **1784 (Kommission Louis XVI.):** Wissenschaftliche Ablehnung des Magnetismus; Heilungserfolge wurden der Vorstellungskraft und Suggestion zugeschrieben.
- **1784 (Graf Maxime de Puysegur):** Entdeckung und Benennung des „Somnambulismus“ (tiefer Trancezustand).
- **1727–1779 (Johann Gassner):** Zeitgenosse Mesmers. Behandlung durch Beschwörung und Gebet unter der Annahme spiritueller Krankheitsursachen.
- **1814 (Abbé Faria):** Öffentliche Demonstrationen ohne Magnete. Erkenntnis: Erfolg basiert auf Erwartung und Kooperation des Klienten.
- **1837 (John Elliotson):** Einsatz hypnotischer Anästhesie bei Operationen in London. Verbot der Praxis durch die Medizinische Gesellschaft und die Kirche.

James Esdaile (1808–1859) – Ein schottischer Chirurg, der in Indien praktizierte, berichtete von hunderten erfolgreichen Operationen unter Hypnose. Ein Bericht aus dem Jahr 1846 an die British Medical Association (Britische Medizinische Vereinigung) berichtete, dass er mehrere tausend kleinere Eingriffe und 300 größere Operationen

(darunter 19 Amputationen) schmerzfrei durchgeführt hatte. Durch die hypnotische Behandlung von postoperativem Schock konnte die Sterblichkeitsrate seiner Zeit von 50 % auf weniger als 8 % gesenkt werden. Obwohl die Medizinische Vereinigung in England die Anwendung von Hypnose zunächst verboten hatte, akzeptierten sie Esdaile's Bericht und schickten ihn nach Kalkutta, um dort seine Praxis des „Mesmerismus“ weiterzuführen. Sie glaubten zwar nicht an Mesmerismus in England, sahen darin aber eine wirksame Behandlungsmethode für die „ungebildeten Massen“ in Indien, was aufgrund des Glaubenssystems der Hindus an okkulte Wissenschaften tatsächlich funktionierte.

Bei seiner Rückkehr nach England konnte Esdaile seine Erfolge jedoch aufgrund negativer Einstellungen gegenüber Hypnose dort nicht wiederholen.

James Braid (1795–1860) – „Vater der modernen Hypnose“ – war ein britischer Chirurg und der erste, der den Begriff „Hypnose“ prägte. Er begann, Hypnose klinisch und experimentell zu untersuchen, um das Verfahren von seiner Verbindung zum Mysterium und Okkulten, sowie vom „Tiermagnetismus“, zu lösen. Braid entdeckte den „Fixationseffekt“ (Starrheit des Blicks) und war der Ansicht, dass die Erwartung der Person die Anfälligkeit für Hypnose erhöht. Er entwickelte Theorien über die Verwendung von Suggestionen und stellte die wichtige Entdeckung an, dass Hypnose auch ohne formale Induktion erreicht werden kann – ein Prinzip, das über ein Jahrhundert lang ignoriert wurde.

Liebeault und Bernheim (um 1880) – Sie gründeten die sogenannte „*Schule von Nancy*“ und gelten als die legitimen Begründer der modernen Psychotherapie. Sie behandelten über 12.000 Patienten mit Hypnose und entwickelten die Theorien von Braid in Bezug auf Suggestibilität und Suggestion weiter.

Dr. Joseph Breuer (1880) – Entdeckte, dass eine seiner Patientinnen, eine hysterische junge Frau, im hypnotischen Zustand klar und rational sprechen konnte, im Wachzustand jedoch nicht. Er begann, sie nach den Ursachen ihrer Symptome zu fragen, und gilt vermutlich als erster, der eine hypnotische Regression einsetzte. Nachdem die Ursache gefunden war, verschwanden ihre Beschwerden. Breuer entwickelte die Hypnoanalyse und führte die Technik der freien Assoziation ein, die in leichten Schlafphasen zur Psychoanalyse von Freud führte.

Sigmund Freud (1856–1939) – Lerne bei Bernheim und war durch die Arbeit von Breuer inspiriert. Er glaubte zunächst, dass tiefster Trancezustand für Suggestionen und das Erinnern vergangener Erinnerungen notwendig sei. Später verwarf er die Hypnose, weil er meinte, sie entkräfte die Abwehrmechanismen des Klienten und weil er selbst nicht besonders geschickt in der Anwendung war. Stattdessen nutzte er die sogenannte „*freie Assoziation*“ im Wachzustand, die bei ihm erfolgte. Freud gilt als Begründer der Psychoanalyse und der Technik der Katharsis (Reinigung).

Interessant ist, dass das typische Bild eines Psychoanalytikers – mit Couch, gedämpftem Licht und dem Therapeuten außer Sicht – auf Freuds Studien und seine frühen hypnotherapeutischen Methoden zurückgeht.

Emile Coué (1857–1926) – Pionier in der Anwendung der Autosuggestion. Bekannt wurde sein Satz: „**Every day, in every way, I am getting better and better.**“ Diese Techniken werden noch heute in der Selbsthypnose und der positiven Affirmation verwendet.

Svengali (1894) – Ein fiktiver Zauberer, der mit Hypnose und Einfluss eine junge Sängerin transformiert. Der Name „Svengali“ hat sich zu einem Begriff für eine manipulative Autoritätsfigur entwickelt, die über andere Menschen großen Einfluss ausübt – meist im negativen Sinne.

Nach dem Ersten Weltkrieg

Um die Vielzahl an Fällen von Kriegstraumata und Nervosität bei den Kriegsteilnehmern zu behandeln, wandte sich die medizinische Fachwelt wieder verstärkt der Hypnose zu. Die schnelle Wirksamkeit und die einfache Anwendung machten Hypnose zu einer vielversprechenden Methode in der Behandlung psychischer Belastungen.

Bühnenhypnose – Unterhaltung und die Erhaltung des Interesses

Entertainer wie Dave Elman, Ormond McGill und andere trugen wesentlich dazu bei, das öffentliche Interesse an Hypnose aufrechtzuerhalten. Ohne die Showkünstler wäre das Feld der Hypnose heute wahrscheinlich nicht mehr so lebendig. Ihre Bühnenauftritte sorgten für Bewusstsein und Akzeptanz in der breiten Öffentlichkeit und halfen, das Image der Hypnose zu festigen.

Hypnose im Gesundheitswesen

Zwischen 1925 und 1947 wurde Hypnose in der Zahnmedizin in den USA eingesetzt. Die Methoden wurden zunehmend von Zahnärzten und Ärzten übernommen, um Schmerzen zu lindern und Behandlungen angenehmer zu gestalten.

Zweiter Weltkrieg

Während des Zweiten Weltkriegs wurde Hypnotherapie in Gefangenenlagern eingesetzt, wenn Anästhetika nicht verfügbar waren. Die Berichte über den Erfolg dieser Anwendungen waren beeindruckend, da die Heilungszeiten signifikant verkürzt wurden. Dies führte dazu, dass immer mehr Ärzte und Zahnärzte Hypnose in ihre Arbeit integrierten, wodurch die medizinische Nutzung wieder an Bedeutung gewann.

Milton Erickson (1901–1980)

Ein kontroverser Psychiater, der zwischen 1940 und 1980 tätig war. Als Kind war er wegen Polio vollständig gelähmt, was ihm ein besonderes Verständnis für die Macht des Geistes vermittelte. Erickson entwickelte den „Utilization-Ansatz“, bei dem indirekten Suggestionen und die Fähigkeit des Subjekts zur Selbsthypnose im Mittelpunkt stehen.

Seine Arbeit gilt heute als wegweisend. Er gründete die Gesellschaft für klinische und experimentelle Hypnose, verfasste zahlreiche Schriften und seine Methoden beeinflussen die heutige Psychotherapie sowie die Neurolinguistische Programmierung (NLP).

Dave Elman (1908–1967)

Nach dem Zweiten Weltkrieg begann er, Hypnose bei immer mehr Ärzten und Therapeuten zu lehren. Er entwickelte die sogenannte „Elman-Induktion“, die heute zu den meistgenutzten hypnotischen Induktionen zählt. Sein Beitrag führte dazu, dass 1958 die American Medical Association (AMA) die medizinische Anwendung von Hypnose offiziell akzeptierte.

Ormond Dale McGill (1913–2005)

Der liebevoll „Dean of American Hypnosis“ genannte McGill wurde in Palo Alto, Kalifornien, geboren. Seit 1927 aktiv in der Hypnose, erlangte er internationale Bekanntheit durch seine über 25 Bücher und die Verbindung von Hypnose, Meditation und kreativen hypnotischen Strategien. McGill war auch ein berühmter Zauberer und Bühnenhypnotiseur, der weltweit auf Tour war. Er war einer der ersten, die Hypnose auf Radio und Fernsehen präsentierten und so die Öffentlichkeit für das Thema begeisterten.

Wichtige Meilensteine und aktuelle Entwicklungen in der Hypnose

1950er Jahre:

Sowohl die British Medical Association (Britische Ärztekammer) als auch die American Medical Association (Amerikanische Ärztekammer) veröffentlichten positive Aussagen über die Wirksamkeit von Hypnose als Therapiemethode.

1958:

Die katholische Kirche erkannte Hypnose offiziell als legitime Therapieform an.

1962:

Eine Gehirnoperation wurde in Indianapolis (USA) mit Hypnose durchgeführt – ein Meilenstein in der medizinischen Anwendung.

1968:

Die British Society of Medical and Dental Hypnosis wurde gegründet – ausschließlich für Ärztinnen, Ärzte und Zahnärzte.

1975:

Der Titel „Hypnotherapeut“ (079.157.010) wurde im „Dictionary of Occupational Titles“ des US-Arbeitsministeriums aufgenommen. Heute gibt es weltweit Tausende von ausgebildeten Hypnotisuren. Es gibt jedoch auch Organisationen, die versuchen, die freie, offene Praxis der Hypnose einzuschränken.

Aktuelle Entwicklungen und die Wiederkehr alter Theorien

Moderne Forschung in der „subtilen Energiewissenschaft“ erlebt momentan eine Art Wiederaufleben alter Mesmer-Theorien: Die Idee, dass Energie vom Heilenden ausgestrahlt wird, wird wieder diskutiert, obwohl sie einst wissenschaftlich abgelehnt wurde.

Neue Felder und Anwendungen sind:

- Klang, Licht, Magnetfelder
- Reiki, Therapeutische Berührung (Therapeutic Touch, Healing Touch)
- Havening (Handauflegen)
- Medizinische Intuition

Diese Techniken finden heute zunehmend ihren Platz im Werkzeugkasten moderner Therapeuten.

Schlussfolgerung aus vergangenen Erkenntnissen:

Zwei Jahrhunderte nach Benjamin Franklin, der die Heilungskraft der kreativen Vorstellungskraft anerkannt hatte, bestätigt die moderne Psychologie diese Fähigkeit. Die Vorstellungskraft kann helfen, das Leben zu verlängern und die Lebensqualität bei bedrohlichen Situationen zu verbessern.

Hypnose: Ein vielseitiges Werkzeug

Hypnose ist ein nützliches Werkzeug zur Verhaltensänderung und gilt als natürlicher, entspannter Zustand, in dem wir optimal lernen und unsere inneren, subtilen Ebenen besser wahrnehmen können.

Sie wird eingesetzt bei:

- Kreativitätssteigerung
- Gewichtsreduktion
- Schmerzmanagement
- Leistungssteigerung im Sport
- Schnellere Heilung
- Schmerzfrierer Zahnbehandlung
- Natürliche Geburt
- Bessere Lern- und Prüfungsmethoden
- Stressabbau
- Zielsetzung und Zielerreichung
- Überwindung mentaler und emotionaler Blockaden

Anwendung bei Spitzensportlern:

Olympische und professionelle Athleten nutzen regelmäßig Hypnose, um Höchstleistungen zu erreichen.

Lernen zur Selbsthypnose:

Psychologen, Trainer, Eltern und Schüler profitieren gleichermaßen, wenn sie lernen, Hypnose und Selbsthypnose effektiver einzusetzen.

Vielfalt der Hypnose-Modelle und -Theorien

Milton Erickson wurde einmal von einem Studenten gefragt: „Was ist Hypnose?“ Seine Antwort war: „Ich weiß es nicht.“ Natürlich war das ein Witz, doch seine Antwort weist auf eine wichtige Tatsache hin: Über die Natur der Hypnose gibt es noch keine endgültige wissenschaftliche Klarheit.

Wir haben bereits einige Definitionen aus Wörterbüchern betrachtet, doch diese sagen nicht viel darüber aus, was Hypnose wirklich ist. Das Studium der Hypnose ist ein lebendiges und sich ständig weiterentwickelndes Feld. Während die meisten einsehen, dass Hypnose ein kraftvolles und wirksames Werkzeug für Veränderung ist, gibt es große Meinungsverschiedenheiten über ihre genaue Natur.

Einige Streitpunkte sind bedeutend, wie beispielsweise: „Ist das Unterbewusstsein wirklich existent?“ oder „Ist eine tiefe Trance notwendig, um Veränderungen zu bewirken?“ Andere Meinungsverschiedenheiten sind eher nebensächlich, wie etwa: „Ist eine tiefe Trance immer erforderlich?“

Wir möchten die Erforschung und ständige Reflexion über Hypnose fördern. Doch wir hoffen, dass neue Entdeckungen unser Wissen erweitern, anstatt das bereits Bewährte in Frage zu stellen. Unser Ziel ist eine Art „vereinheitlichte Theorie“ der Hypnose.

Modelle sind nur Modelle:

Ein Modell ist eine metaphorische Darstellung von etwas. Es ist nicht die „Wahrheit“ selbst. Modelle werden sich weiterhin verändern, doch die Hypnose bleibt unverändert bestehen.

Deine eigene Handschrift entwickeln:

Du wirst deine eigene Einzigartigkeit in die Arbeit einbringen und einen Stil entwickeln, der dir eigen ist. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht nur einen „richtigen“ Weg gibt. Offenheit für verschiedene Perspektiven und kontinuierliches Lernen bereichern dein Wissen und erweitern deine Arbeitsmöglichkeiten.

In diesem Kurs präsentieren wir die wichtigsten Theorien der Hypnose sowie einige Variationen. Außerdem darf dein Lehrer oder Trainer eigene Ideen und Ergänzungen einbringen, um die Diskussion zu bereichern.

Hypnose Zeichen

Stantanelli — Achte auf:

- Der Körper nimmt eine bequeme oder entspannte Position ein
- Augenbewegungen nach oben oder Konvergenz der Augen (Wer dies stark zeigt, lässt sich oft leichter hypnotisieren)
- Geschlossene Augen
- Konzentration

Dave Elman — Anzeichen von Hypnose sind offensichtlich, wenn man weiß, wonach man sucht:

- Körperwärme
- Flattern der Augenlider
- Zunehmende Tränenbildung / Feuchtigkeit am äußeren Augenwinkel
- Die Augäpfel wirken rötlich oder rosa und rollen nach oben in den Augenhöhlen (Ein Chirurg, Eugene H. Reading, berichtete Elman, dass der radiale Puls oft kaum noch tastbar wird, sobald der Patient in Hypnose gerät.)

Milton Erickson — Die Veränderungen sind subtil. Sei aufmerksam:

- Zeichen leichter Trance zeigen, dass die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist
- Einzigartige Reaktion auf Suggestionen
- Abflachung des Gesichtsausdrucks
- Starren
- Ausbleiben des Blinkens
- Fast vollständige Bewegungsunfähigkeit

Irene Hickman — Anzeichen tiefer Trance beinhalten:

- Zunehmende Blässe der Haut
- Verlangsamte Atmung
- Keine oder sehr geringe Bewegung des Körpers
- Der Klient wendet sich in sein eigenes inneres Erleben (sucht seine eigene innere Erfahrung)

Körper- und Gefühlswahrnehmungen in Trance

(Cindy Locher)

- Hypnotische Maske – muskuläre Entspannung. Das Gesicht wirkt glatt und entspannt, oft mit einem leer wirkenden Blick.
- Kribbelgefühl in Händen oder Füßen
- Angenehmes Schwebefühl im ganzen Körper
- Gefühl von Schwere
- Wärmeempfindung
- Gefühl eines kühlen Luftzugs
- Zeitgefühl: alles wirkt länger oder kürzer
- Gefühl, in den Körper hinein- oder aus dem Körper herauszugehen
- Empfindung des Ein- und Ausblendens (Verblässen)
- Verlust der Körperwahrnehmung
- Emotionaler Wunsch, den Suggestionen des Hypnotiseurs zu folgen
- Empfindung von Bewegung, Drehen oder Weggehen
- Zunehmende Tränenbildung – Feuchtigkeit am äußeren Augenwinkel
- Zeitverzerrung
- Augenflattern
- REM-ähnliche Augenbewegungen
- Energieschübe
- Unfähigkeit zu bewegen, zu sprechen oder sich zu regen
- Katalepsie
- Losgelöstheit/Detachment
- Träume, Fantasien und/oder Illusionen

Atmung

(Monica Greers-Dahl)

Atem-Übungen

Übung 1: Der Ballon (Bauchatmung)

- **Aktion:** Lege die Hände auf den Nabel.
- **Anweisung:** Stell dir vor, dein Bauch ist ein Ballon. Blase ihn beim Einatmen auf. Lass die Luft beim Ausatmen vollständig entweichen, bis der Bauch flach ist.
- **Effekt:** Maximale Sauerstoffaufnahme.

Übung 2: Der Gürtel (Flankenatmung)

- **Aktion:** Umfasse mit beiden Händen deine Taille.
- **Anweisung:** Atme gegen deine Hände, sodass sie nach außen gedrückt werden. Halte die Schultern dabei unten.
- **Effekt:** Aktivierung des Zwerchfells.

Übung 3: Die Rückwand (Rückenatmung)

- **Aktion:** Setze dich aufrecht hin und lege die Handrücken gegen den unteren Rücken.
- **Anweisung:** Atme gezielt in deine Hände. Spüre, wie sich der Rücken weitet.
- **Effekt:** Vollständige Nutzung des Lungenvolumens.

Hast du schon einmal Trance/Hypnose erlebt?

Im Alltag bist du ständig verschiedenen Suggestionen deines Unterbewusstseins ausgesetzt. Wenn du dich zum Beispiel beim Einkaufen am Kassentisch gefragt hast, warum du etwas in den Wagen gelegt hast, obwohl du es eigentlich nicht brauchst, dann könnte das der Grund sein.

Du wirst immer wieder beeinflusst:

- Eltern
- Freunde
- Bücher
- Lehrer
- Gruppenzwang
- Politiker
- Religion
- Nachrichten (Zeitung, Fernsehen)
- Werbung

Wenn du jemals etwas von einem Verkäufer gekauft hast, das du eigentlich nicht wolltest, oder auf eine Werbung reagiert hast, um etwas zu kaufen, worüber du vorher noch nicht nachgedacht hast — dann warst du hypnotisiert!

Dein bewusster Verstand hält oft hartnäckig an bekannten Verhaltensmustern und Symptomen fest, selbst wenn diese negativ sind und dein inneres Gleichgewicht sowie deine Lebensqualität beeinträchtigen. Er ist ein Gewohnheitstier, das den Status quo liebt.

Trance kann durch Verwirrung oder Angst hervorgerufen werden.

Denk mal über weitere Momente nach, in denen du dich in Trance befandest:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Stilistische Ansätze in der Hypnose

Autoritärer Ansatz

Dieser Stil nutzt direkte Suggestionen und Befehle. Bekannt aus der Bühnenhypnose, basiert er auf der Annahme, dass die Steuerung beim Hypnotiseur liegt. Das Subjekt wird in einen passiven Zustand versetzt, um die Empfänglichkeit für Anweisungen zu maximieren. Kritiker bezeichnen dies oft als „Vater-Hypnose“. Dieser Ansatz suggeriert einen Kontrollverlust des Subjekts, da Suggestionen als unwiderstehlich dargestellt werden. In der klinischen Anwendung liegt der Fokus jedoch auf dem Wohl des Klienten, wobei der Erfolg idealerweise dem Klienten selbst zugeschrieben wird.

Standardansatz

Dieser Ansatz wird primär in der Forschung eingesetzt. Um Variablen zu minimieren, werden für alle Personen identische Induktionen und Interventionen wortwörtlich angewandt. Der Erfolg wird hier fast ausschließlich der individuellen Suggestibilität des Subjekts zugeschrieben, nicht der Flexibilität des Hypnotiseurs. Da dieser Stil oft auf vorgefertigten Skripten basiert, findet er auch bei weniger qualifizierten Anwendern Verwendung.

Permissiver Ansatz

Im Gegensatz zum autoritären Stil arbeitet dieser Ansatz mit Einladungen statt Befehlen (oft als „Mutter-Hypnose“ bezeichnet). Der Hypnotiseur respektiert die Wahlfreiheit des Klienten und stärkt dessen Autonomie. Der Erfolg der **Transformation** wird primär dem Klienten zugeschrieben. Widerstand wird hier nicht als Scheitern, sondern als bewusste Entscheidung oder Ausdruck des Klienten gewertet.

Utilization-Ansatz

Die Basis ist das Prinzip der Kooperation. Hypnose ist hier ein gemeinschaftlicher Prozess, der auf der Beziehung zwischen Coach und Subjekt beruht. Der Coach lässt sich von den Reaktionen des Klienten leiten und integriert diese aktiv in den Prozess.

- **Pacing and Leading:** Der Coach spiegelt zunächst den Zustand des Klienten (Pacing) und übernimmt dann behutsam die Führung (Leading).
- **Strategische Nutzung:** Nach Jeffrey Zeig bedeutet Utilization die Bereitschaft, alle Merkmale des Klienten und der Umgebung strategisch einzusetzen. Es erfordert eine hohe Reaktionsbereitschaft des Coaches, um jeden Moment für den Fortschritt zu nutzen.

Grundannahmen der modernen Hypnose

Wenn man sich verschiedene Ansätze zur Hypnose angesehen hat, fällt auf, dass es viele Wege gibt, über Trance und Hypnose nachzudenken. Diese grundsätzlichen Annahmen werden von vielen modernen Hypnotiseuren geteilt und sind für unsere Betrachtung hilfreich:

1. Trance ist ein natürliches Phänomen.
2. Hypnose ist eine Beziehung.
3. Hypnose ist ein Prozess des Übermittelns von Ideen.
4. Hypnose ist keine Therapie.
5. Trance ist ein emotional gefärbter Wunsch zu reagieren.
6. Hypnose ist ein dissoziativer Prozess.
7. Der bewusste Verstand steht manchmal im Weg.
8. Ein bewusstes Verstehen durch den Verstand ist für Veränderung nicht notwendig.

Aufbau der hypnotischen Beziehung

Vor-Induktion

Die Vor-Induktion ist die erste Phase der Sitzung. In dieser Zeit sammeln Coach und Klient Informationen und bauen eine tragfähige Arbeitsbeziehung (Rapport) auf. Ziel ist es, den Klienten auf den hypnotischen Prozess vorzubereiten und ihm eine klare Orientierung zu geben.

Der hypnotische Vertrag

Jeder Klient bringt eigene Vorannahmen (Präsuppositionen) mit in die Sitzung. Diese resultieren aus seinem bisherigen Wissen über Hypnose und seiner Einschätzung des Coaches. Diese Erwartungen fungieren wie ein stillschweigender Vertrag, der festlegt, was während der Hypnose möglich ist oder ausgeschlossen wird.

Es ist wichtig, diesen Rahmen frühzeitig zu klären. Ein klarer "Vertrag" schafft Sicherheit: Der Klient versteht seine Aufgabe und weiß, wie der Coach agiert.

Ansatz nach Gerald Kein

Gerald Kein nutzt einen direkten, traditionellen Weg, um diese Übereinkunft zu treffen. Er vergleicht den hypnotischen Vertrag mit einem Kaufgeschäft: Beide Seiten erbringen eine Leistung für einen gemeinsamen Zweck.

- **Zustimmung:** Der Prozess beginnt mit der Frage: „Bist du bereit, in Hypnose zu gehen?“ Erst nach einem klaren „Ja“ steht der Vertrag.
- **Die Rolle des Coaches:** Der Coach sichert zu, sein gesamtes Wissen und seine Ausbildung einzusetzen, um die gewünschte **Transformation** zu unterstützen und die Sicherheit des Klienten zu wahren.
- **Die Rolle des Klienten:** Der Klient verpflichtet sich, Anweisungen sofort und ohne kritisches Hinterfragen umzusetzen. Die Kontrolle bleibt dennoch beim Klienten: Er kann Entscheidungen nach der Ausführung jederzeit revidieren, wenn sie ihm nicht zusagen.

Ansatz nach Anne Spencer

Anne Spencer nutzt eine simplere Methode. Nachdem sie alle Mythen und Missverständnisse über Hypnose ausgeräumt hat, besiegelt sie die Zusammenarbeit unmittelbar vor der Induktion mit zwei gezielten Fragen:

1. „Möchtest du hypnotisiert werden?“
2. „Wirst du genau das tun, was ich dir sage?“

Klientenzentrierter Rapport

Um guten Rapport aufzubauen, ist es wichtig, bestimmte Erwartungen des Klienten zu erfüllen — ein Faktor, den du als effektiver Hypnotiseur immer berücksichtigen solltest. Abhängig von deinem Klienten solltest du dich passend kleiden und dafür sorgen, dass die Umgebung zur hypnotischen Arbeit passt. *Stilistische Unterschiede sind möglich: Für manche Klienten ist ein weißer Kittel angemessen, für andere genügt legere Kleidung. Entscheide situationsgerecht und nutze dein Fingerspitzengefühl.*

Alle üblichen NLP-Fähigkeiten, die Rapport unterstützen, sind hier ebenfalls hilfreich: verbales und nonverbales Pacing, Nutzung der Repräsentationssysteme, Arbeit mit Metaprogrammen, Ansprechen zentraler Bewertungskriterien usw. Diese Werkzeuge kannst du gezielt einsetzen, um Vertrauen aufzubauen und die Zusammenarbeit zu erleichtern.

Wenn du noch keine NLP-Ausbildung hattest, empfehle ich dir, NLP als Ergänzung zur Hypnoseausbildung zu erlernen. *Falls du dieses Manual im Rahmen einer professionellen Hypnoseausbildung erhalten hast, kann die Ausbildungsorganisation dir in der Regel eine passende NLP-Weiterbildung empfehlen.*

Merkmale und Eigenschaften eines Hypnose-Coaches

Empathie

Der Coach zeigt die Absicht, die Perspektive des Klienten zu verstehen und mitzufühlen. Er vermittelt Präsenz, sodass der Klient sich im Prozess nicht allein fühlt.

Respekt

Jeder Mensch wird in seiner Würde und seinem Wert anerkannt. Der Coach lässt sich nicht von negativen Zuständen des Klienten negativ beeinflussen. Er akzeptiert das Recht des Klienten auf eigene Entscheidungen, Fehler und den individuellen Weg der **Transformation**.

Authentizität

Das Handeln ist aufrichtig, echt und frei von Rollenspielen. Der Coach baut eine professionelle, ehrliche Beziehung zum Klienten auf.

Wärme

Durch verbalen und non-verbalen Ausdruck zeigt der Coach Interesse und Wertschätzung. Dies fördert positive Eigenschaften beim Klienten. Berührungen (wie ein Händeschütteln) werden nur dezent und angemessen eingesetzt.

Konkretisierung

Die Kommunikation ist spezifisch und relevant. Der Coach akzeptiert keine vagen Verallgemeinerungen und fordert den Klienten zu Ehrlichkeit und Präzision auf.

Konfrontation

Unstimmigkeiten werden sachlich und ohne Aggression untersucht. Der Coach macht den Klienten auf Verzerrungen oder Vermeidungsmuster aufmerksam, um den Fortschritt zu sichern.

Selbstaussdruck

Das Teilen persönlicher Informationen dient ausschließlich der Inspiration des Klienten und fördert dessen **Transformation**. Es signalisiert: „Wir arbeiten gemeinsam an diesem Ziel.“

Gegenwart (Immediacy)

Die Kommunikation findet im Hier und Jetzt statt. Der Coach schafft einen Raum, in dem Gefühle offen geäußert werden können, und hält die professionelle Beziehung klar definiert.

Potenzial (Potency)

Der Coach strahlt durch verbale und non-verbale Signale persönliche Stärke aus. Er vermittelt Sicherheit und zeigt echtes Engagement. Der Klient soll spüren, dass er auch vermeintlich „hässliche“ oder peinliche Themen offen ansprechen kann.

Selbstverwirklichung

Ein Coach besitzt moralische Integrität und arbeitet an seinem eigenen Wachstum. Er fungiert als zuverlässiges, optimistisches Vorbild mit einer lebensbejahenden Philosophie. Er begegnet dem Klienten nicht wertend, ist ganzheitlich orientiert und akzeptiert die natürlichen Zyklen des Lebens.

Mythen und Missverständnissen

Um Vertrauen und Rapport aufzubauen, müssen falsche Vorstellungen über Hypnose sachlich geklärt werden. Hier sind die häufigsten Punkte für das Vorgespräch:

1. Macht des Hypnotiseurs

Hypnose ist kein Machtinstrument, sondern ein kooperativer Prozess. Sie entsteht durch die gezielte Kommunikation zwischen zwei Personen. Der Coach fungiert als Begleiter; die eigentliche Dynamik geht vom Klienten aus. Oft wird gesagt: „Jede Hypnose ist Selbsthypnose.“

2. Hypnotisierbarkeit

Trance ist ein natürlicher Zustand, der im Alltag regelmäßig vorkommt (z. B. beim vertieften Lesen). Grundsätzlich ist jeder Mensch zur Hypnose befähigt. Entscheidend ist die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und die Anleitung durch den Coach.

3. Handeln gegen den eigenen Willen

Hypnose dient dazu, starre Verhaltensmuster zu durchbrechen und eine **Transformation** einzuleiten. Dennoch gibt es Schutzmechanismen: Das „verborgene

Beobachter-Ich“ (nach Hilgard, 1977) überwacht das Geschehen. Der Klient führt keine Handlungen aus, die seinen grundlegenden ethischen oder moralischen Werten widersprechen.

4. Steckenbleiben in der Trance

Es ist unmöglich, in der Hypnose „festzustecken“. Der Klient behält jederzeit die Fähigkeit, den Zustand zu beenden. Würde ein Coach den Raum verlassen, ginge die Trance nach kurzer Zeit in einen natürlichen Schlaf oder in das normale Wachbewusstsein über.

5. Wahrheit und Geheimnisse

Unter Hypnose besteht keine Verpflichtung zur Wahrheit. Man kann ebenso lügen wie im Wachzustand. Da der Zugang zur Kreativität in Trance erhöht ist, können Unwahrheiten sogar fantasievoller ausfallen.

6. Intelligenz und Hypnose

Intelligenz steht der Hypnose nicht im Weg. Im Gegenteil: Studien belegen, dass intelligente Menschen oft leichter in Trance gehen und die Resultate effektiver für ihren Fortschritt nutzen.

7. Bewusstlosigkeit

Hypnose ist kein Zustand der Bewusstlosigkeit. In der therapeutischen Arbeit ist der Prozess oft interaktiv. Der Klient bekommt alles mit, was geschieht; das Bewusstsein bleibt als Beobachter präsent.

8. Zwang zur Entspannung

Entspannung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung für Hypnose. Der Kern der Hypnose ist eine konzentrierte, fokussierte Aufmerksamkeit. Ein spannender Film erzeugt eine ähnliche Fixierung, ohne dass der Körper dabei zwingend entspannt ist.

9. Hypnose gleich Therapie

Hypnose allein ist noch keine Therapie, sondern ein Werkzeug. Nach der Einleitung (Induktion) muss ein gezielter therapeutischer Prozess folgen. Die reine Trance ohne anschließende Intervention führt nicht automatisch zu den gewünschten Ergebnissen.

10. Genauigkeit von Erinnerungen (Hypermnesie)

Zwar können Erinnerungen in Hypnose sehr lebendig wirken, ihre objektive Genauigkeit ist jedoch nicht garantiert. Das Gehirn kann Details rekonstruieren oder erfinden. In der Therapie ist diese subjektive Sicht dennoch wertvoll, da sie das innere Verständnis des Klienten widerspiegelt.

Das Unterbewusstsein und das Unbewusste

Dialekte und Unterschiede in der Fachsprache

Die Hypnose hat sich über Jahrzehnte durch vielfältige Einflüsse entwickelt. Dies führte zu unterschiedlichen Begriffen für dieselben Konzepte. Um aus verschiedenen Quellen lernen zu können, ist es wichtig, diese „Dialekte“ zu verstehen.

Unterbewusstsein vs. Unbewusstes

Die wohl wichtigste Variation betrifft die Benennung des Teils unseres Geistes, mit dem wir in der Hypnose kommunizieren.

- **Das Unterbewusstsein:** Dieser Begriff wird klassischerweise in der traditionellen Hypnose (z. B. nach Dave Elman) verwendet. Er beschreibt die Instanz, die im Hintergrund arbeitet und durch Trance ansprechbar ist.
- **Das Unbewusste:** Milton Erickson bevorzugte diesen Begriff. Er lehnte das Präfix „Sub“ (Unter-) ab, da es eine Unterordnung unter den bewussten Verstand suggeriert. Für Erickson war dieser Teil des Geistes dem Bewusstsein jedoch ebenbürtig oder überlegen. Zudem wollte er sich von Freuds psychoanalytischer Definition abgrenzen, die das Unterbewusstsein oft als Ort dunkler Impulse und Verdrängungen darstellte.

Klienten-Management

Klienten Screening

Klientenscreening ist ein systematischer Prozess, bei dem du vor Beginn der Hypnose-Sitzung prüfst, ob der Klient für Hypnose geeignet ist. Dabei gehst du gezielt Fragen durch oder nutzt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Gesundheitszustand, mögliche Kontraindikationen und die individuelle Eignung zu klären.

Der wichtigste Grund für das Screening ist die Sicherheit des Klienten. Nicht jeder Mensch ist für Hypnose geeignet, zum Beispiel bei bestimmten psychischen oder medizinischen Erkrankungen, Medikation oder akuten Trauma-Situationen. Das frühzeitige Erkennen dieser Risiken schützt den Klienten vor möglichen Verletzungen oder unerwünschten Nebenwirkungen.

Darüber hinaus hilft das Screening dabei, Erwartungen zu klären und die Behandlung individuell anzupassen. Es stellt sicher, dass du die geeigneten Methoden ausgewählt hast und den bestmöglichen Erfolg für den Klienten erzielen kannst.

Fragebogen

Der Fragebogen ist eine praktische Methode, um vorab wichtige Informationen zu sammeln. Er ermöglicht es dir, Daten wie Gesundheitszustand, Erfahrungen mit Hypnose und mögliche Kontraindikationen effizient zu erfassen.

Vorteile:

- Ganz unkompliziert, ohne direkten Kontakt
- Viele Informationen auf einen Blick
- Ermöglicht eine erste Einschätzung vor dem persönlichen Gespräch

Überlegungen:

- Reaktive Informationen, keine emotionale Verbindung
- Klienten könnten ungenaue Angaben machen

Telefonat

Das persönliche Gespräch am Telefon ist eine gute Gelegenheit, erste Fragen zu klären und Vertrauen aufzubauen. Es ermöglicht einen direkten Austausch in vertrauter Atmosphäre.

Vorteile:

- Persönlicher, warmherziger Kontakt
- Sofortige Klärung erster Fragen
- Flexibel, jederzeit durchführbar

Überlegungen:

- Kein Bildkontakt, nur Tonlage und Sprache

- Keine nonverbalen Signale zu erkennen

Zoom

Das virtuelle Kennenlernen über Zoom verbindet den Vorteil eines persönlichen Gesprächs mit Flexibilität. Du kannst den Klienten sehen und auf nonverbale Signale achten, auch wenn ihr nicht am selben Ort seid.

Vorteile:

- Persönliche Interaktion trotz Entfernung
- Sichtkontakt, um Rapport aufzubauen
- Zeiteffizient und bequem
- Hohe emotionale Verbindung, direktes Feedback
- Besseres Wahrnehmen nonverbaler Signale
- Vertrauensvoll, kann tiefgehende Gespräche ermöglichen

Überlegungen:

- Technikabhängigkeit, mögliche technische Probleme
- Mehr Aufwand und Zeit
- Weniger persönlich als ein echtes Treffen, manchmal weniger Offenheit

Telefonat

Das persönliche Telefonat ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, erste Fragen zu klären und Vertrauen aufzubauen. Es eignet sich gut, wenn kein Termin vor Ort möglich ist oder eine unmittelbare Kontaktaufnahme notwendig ist.

Vorteile:

- Direkt, persönlich und vertraut
- Sofortige Klärung erster wichtiger Punkte
- Flexibel, jederzeit durchführbar

Überlegungen:

- Kein Bildkontakt, nur Tonlage und Sprachsignale
- Keine nonverbalen Hinweise, nur hören
- Für tiefere Gespräche ist ein persönliches Treffen oft noch effektiver

Anmeldeformular und Klienten Info

Grundsätzlich kannst du ein Formular erstellen, das dir die wichtigsten Informationen für die Sitzung liefert. Dabei solltest du drauf achten, dass alle Daten erfasst werden, die für deine Arbeit relevant sind. Das sind zum Beispiel persönliche Angaben wie Name, Adresse und Kontaktmöglichkeiten (damit du Rechnungen stellen kannst). Es ist auch sinnvoll zu wissen, wie der Klient auf dich aufmerksam geworden ist, um zu sehen, welche Werbemaßnahmen am besten funktionieren.

Darüber hinaus solltest du im Formular Informationen zu den bisherigen Erfahrungen des Klienten mit Hypnose oder ähnlichen Methoden sammeln. Auch große Lebensereignisse, wichtige Ereignisse, Traumata oder Themen, die in der Praxis behandelt werden sollen, gehören in das Formular.

Ein umfangreiches Formular, das alle Themen abdeckt, ist sinnvoll, wenn der Klient intensiv an einem Thema arbeiten möchte. Oft genügt aber auch ein kürzeres Formular, das nur die wichtigsten Punkte abfragt. Als Beispiel findest du im Anhang einige Vorlagen.

Meine Empfehlung: Sieh dir an, was du bisher an Formularen und Informationen selbst erhalten hast. Nutze Tools wie ChatGPT, um dein perfektes Formular zu entwickeln. Überlege, welche zusätzlichen Informationen du noch aufnehmen möchtest.

Möchtest du auch deine Storno-Bedingungen, Terminbestätigungen oder andere organisatorische Hinweise in das Formular aufnehmen? Das kannst du individuell entscheiden.

Kontraindikationen

Hypnose ist ein kraftvolles Werkzeug zur **Transformation**, erfordert jedoch in bestimmten Situationen Vorsicht oder den Verzicht auf die Anwendung. Dies dient der Sicherheit des Klienten.

Psychische Einschränkungen

- **Schwere psychische Erkrankungen:** Bei Psychosen, Wahnstörungen oder Schizophrenie ist Hypnose untersagt, da sie die Realitätswahrnehmung beeinträchtigen kann.
- **Traumatisierungen:** Bei einer aktuellen traumatischen Vorgeschichte besteht die Gefahr einer Retraumatisierung. Hier ist spezialisierte Fachbegleitung zwingend.
- **Depressionen:** In allen Stadien ist erhöhte Aufmerksamkeit nötig; eine Abstimmung mit behandelnden Fachkräften wird empfohlen.
- **Angststörungen:** Bei akuten Panikattacken oder Phobien ist spezifische Erfahrung des Coaches erforderlich.

Körperliche Einschränkungen

- **Anfallserkrankungen:** Besonders bei Epilepsie darf Hypnose nur nach ärztlicher Abklärung erfolgen.
- **Herz-Kreislauf-System:** Bei akutem niedrigem Blutdruck, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Infektionen ist Rücksprache mit einem Arzt notwendig.
- **Diabetes Typ 1:** Wegen der Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) ist ärztliche Kontrolle wichtig.
- **Asthma:** Unkontrolliertes Asthma erfordert Vorsicht beim Atemungsmanagement.
- **Wirbelsäulen-Probleme:** Akute Verletzungen können durch die körperliche Ruheposition während der Sitzung Schmerzen verstärken.

Organisatorische Vorsicht

- **Laufende Therapie:** Befindet sich der Klient bereits in psychotherapeutischer Behandlung, erfolgt die Hypnose nur nach Absprache mit dem Therapeuten, um den laufenden Prozess nicht zu stören.

Vorgespräch

Rapport - Deine Basis für die Transformation

Rapport ist deine Fähigkeit, eine vertrauensvolle und harmonische Verbindung zu deinem Klienten aufzubauen. Es ist das Fundament, auf dem jede erfolgreiche Sitzung steht. Ohne Rapport bleibt selbst die beste Technik wirkungslos. Wenn du Rapport hast, fühlt sich dein Gegenüber sicher, verstanden und akzeptiert. Das senkt die Angst vor Fehlern und ermöglicht eine tiefe, ehrliche Kommunikation.

So baust du Rapport auf

- **Aktives Zuhören:** Zeige deinem Klienten, dass du ihn wirklich verstehst. Spiegle seine Worte wider und bestätige seine Aussagen. Achte dabei auch auf seine nonverbalen Signale.
- **Körpersprache anpassen (Spiegeln):** Passe deine Haltung, deinen Tonfall und deinen Sprechrhythmus unbewusst an deinen Klienten an. Achte darauf, dass du ihn nicht nachäffst, sondern dich auf natürliche Weise einfügst.
- **Die Sprache des Klienten nutzen:** Beobachte genau, welche Begriffe und Formulierungen dein Klient verwendet. Wenn du seine Sprache sprichst, steigt deine Authentizität und er fühlt sich tief begriffen.
- **Emotionale Präsenz:** Sei im Hier und Jetzt aufmerksam. Zeige echtes Interesse an den Bedürfnissen deines Gegenübers. Diese Präsenz schafft den Raum, in dem sich dein Klient öffnen kann.

Perspektiven der Experten für deine Arbeit

Milton Erickson

Erickson sah Rapport als natürliche Verbindung durch echtes Einfühlen. Für ihn war es kein Trick, sondern eine Form der Kooperation. Er lehrte, dass du dich so sehr auf deinen Klienten einstimmen solltest, dass dieser seine inneren Ressourcen fast von selbst aktiviert.

Carl Rogers

Für Rogers ist Rapport das Ergebnis deiner eigenen Echtheit und bedingungslosen Akzeptanz. Wenn du völlig offen und unvoreingenommen bist, entsteht eine Atmosphäre, in der dein Klient sich sicher genug fühlt, um zu wachsen.

Charles Tebbetts

Er betonte, dass Rapport das wesentliche Fundament jeder klientenzentrierten Sitzung ist. Du musst dich laut Tebbetts unbewusst an die Energie des Klienten anpassen, um eine Vertrauensbasis für die spätere **Transformation** zu schaffen.

Dave Elman

Elman legte Wert auf einen schnellen Rapport, um zügig in die Hypnose zu starten. Er empfahl eine freundliche, aber bestimmte Art. Ein warmes, entspanntes Klima führt den Klienten schneller in einen aufnahmefähigen Zustand für deine Suggestionen.

Gunther Schmidt

Schmidt versteht Rapport als einen dynamischen Prozess, den du ständig neu „stimmen“ musst. Es geht darum, die Weltsicht des Klienten wirklich zu erfassen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen.

Pre-Talk

Nachdem du die Aufnahmeformulare mit dem Klienten ausgefüllt hast, machen die meisten Hypnotherapeuten das sogenannte Pre-Talk. Dabei werden dem Klienten Dinge über Hypnose und den Geist erklärt. Das Ziel des Pre-Talks ist nicht nur, den Klienten aufzuklären, sondern auch die Botschaften so zu vermitteln, dass sie leichter in Trance gelangen.

Die meisten Pre-Talks sind recht einfach. Es wird das Modell des Geistes (M.O.M., Model of the Mind) besprochen, ebenso die Gehirnwellen oder Bewusstseinsstufen. Dabei lassen sich Beispiele für Hypnose im Alltag ansprechen: beim Autofahren, Arbeiten, bei Gewohnheiten usw. Die meisten Klienten sind fasziniert, gut informiert und bereit, Hypnose zu erleben, nachdem sie über diese Themen gesprochen haben.

Anschließend werden ein oder zwei Tests zur „Macht des Geistes“ bzw. Suggestibilität durchgeführt. Ziel ist, sie von ihrer Fähigkeit zur Hypnose zu überzeugen, und gleichzeitig herauszufinden, auf welchen Stil der Hypnose sie am besten reagieren.

Einige Hypnotiseure zeichnen ihr Pre-Talk auf Audio oder Video auf und lassen den Klienten sich das vor der Sitzung ansehen. Das spart Zeit und Energie, hat aber den Nachteil, dass man die Körpersprache des Klienten während des Lernens nicht beobachten kann. Zudem ist unklar, ob eine solche Umgebung den Klienten dabei unterstützt, später Fragen zu stellen oder sich wohler zu fühlen.

Hier ein Beispiel für einen aufgezeichneten Pre-Talk:

Zweck des Pre-Talks

1. Den Klienten entspannen — Mythen und Missverständnisse sowie Ängste vor Hypnose ausräumen
2. **Beziehung aufbauen** und Vertrauen herstellen
3. Das Bewusstsein des Klienten vor der Hypnose überlasten, als Vorbereitung auf die eigentliche Trance

Pre-Induktionsgespräch

(Quelle: Gerry Kein, Omni Hypnosis – Auszüge aus dem Skript)

„Hallo, ich bin _____. Ich möchte mir vor deiner Sitzung ein paar Minuten Zeit nehmen, um über Hypnose zu sprechen und vielleicht einige Fragen zu beantworten, die dir im Kopf herumgehen.

Schreibe währenddessen alle Fragen auf, die du hast, und du kannst sie später stellen.

Damit du verstehst, wie Hypnose funktioniert, ist es sehr wichtig, dass du auch verstehst, wie dein Geist arbeitet. Du merkst es vielleicht kaum, aber wir denken selten darüber nach, wie der Geist funktioniert.

Wir haben drei sehr unterschiedliche Geisteszustände, die miteinander interagieren.“

Zuerst haben wir den bewussten Geist. Den benutzt du gerade jetzt. Unterhalb dieser Bewusstseinsstufe liegt der Unterbewusstseinsbereich. Und doch gibt es einen tieferen Teil in uns, den Unbewussten Geist.

Beginnen wir mit dem Unbewussten. Es steuert die automatischen Funktionen des Körpers: Herzschlag, Blinzeln, Verdauung, Immunsystem usw. Wir müssen nicht aktiv daran denken, damit es funktioniert. Es läuft einfach automatisch.

Der bewusste Geist ist der Teil, mit dem wir die meiste Zeit verbringen. Er erfüllt im Wesentlichen vier Aufgaben: Er analysiert — sucht nach Problemen, analysiert sie und findet Lösungen. Er trifft hunderte von Entscheidungen täglich. Selbst eine so einfache Entscheidung wie „Sollte ich die Tür öffnen?“ ist ein Entscheidungsprozess.

Der zweite Teil unseres Geistes, das Unterbewusstsein, ist rational und sucht nach Gründen für unser Verhalten. Seine Hauptaufgabe ist, uns zu schützen. Sicherheit ist eine Grundnotwendigkeit für alle Menschen. Außerdem ist es dein wahres Ich: Du fängst nicht an zu rauchen, weil es dir gut tut, sondern aus Sicherheitsbedürfnis, um dazu zu gehören.

Dein Unterbewusstsein arbeitet sehr ähnlich wie ein Computer. Du startest ein Programm, und es liefert die Ergebnisse. Aber wir müssen unser Programm erstellen oder löschen. Wir programmieren uns täglich selbst durch die Gedanken und Erfahrungen, die wir machen.

Was du denkst, wirst du.

Worüber du sprichst, wirst du.

„Garbage in, garbage out“ — Schrott rein, Schrott raus.

Das Unterbewusstsein ist auch sehr wörtlich und emotional.

Wie du sehen kannst, ist der vorab aufgezeichnete Pre-Talk sehr ausführlich. Das ist nur ein Teil davon. Ich finde, dass Aufzeichnungen oft zu viel Zeit lassen, damit der Klient sich Gedanken macht und in Gedanken abschweift, weil zu viele Details ihn vor Überreizung schützen sollen.

Die meisten Menschen empfinden ein persönliches Gespräch als erfrischend, zumal die Welt heute eher virtuell verbunden ist. Oft reicht es, den Klienten einzuladen, sich in

dein Büro zu setzen — und schon öffnet er sich und erzählt alles, was du wissen musst, ganz ohne weitere Fragen.

Umgebung ist genauso wichtig wie der Ablauf selbst — vielleicht sogar noch wichtiger.

Immer mehr Menschen schätzen es, in einem echten, physischen Raum zu kommen. Viele wählen mich gegenüber anderen Hypnotiseuren, weil ich ein Büro vor Ort habe. Sie möchten dem Alltag kurz entfliehen und die Welt für eine Weile ausschalten, um sich um sich selbst zu kümmern.

Der wichtigste Punkt beim Pre-Talk ist, dass du als Hypnotiseur alle wichtigen Informationen vom Klienten erfassen und teilen kannst, die für eine erfolgreiche Sitzung notwendig sind. Das variiert natürlich von Hypnotiseur zu Hypnotiseur.

Ein Pre-Talk kann mehrere Minuten dauern oder sehr kurz sein, je nachdem, wie viele Informationen du als Hypnotiseur vom Klienten benötigst. Manche Menschen profitieren von einem sehr technischen Gespräch, doch die meisten brauchen nur die Basics und sind damit gut aufgehoben.

Du kannst die Fragebögen für die Klientenaufnahme in diesen Teil der Sitzung integrieren. Du fragst ohnehin nach ihrem Anliegen, ihren Gewohnheiten, ihrer Geschichte, Vorlieben und Abneigungen. Nutze Beispiele aus ihrem Erzählten, um Hypnose-Shows in ihrem Leben zu erkennen — das wirkt am besten, weil sie es bereits selber tun.

Zeige ihnen zwischendurch, dass sie bereits hypnotische Techniken angewandt haben, indem du sagst:

„Du hast dir selbst beigebracht, wie man das macht. Jetzt kannst du lernen, es noch besser zu tun.“

Für viele Klienten ist es hilfreich, das Gedanken- und Handlungsmodell des Geistes mit einem Computer zu vergleichen:

- Programme installieren und deinstallieren – Gedankenmustern, Verhalten, Gewohnheiten
- Altes Programm löschen – Verhaltensänderung, negative Gedanken, Selbstgespräche
- Ein Programm aufrüsten – persönliche Entwicklung, neue Fähigkeiten lernen
- Eine neue App erstellen – Telearbeit, alten Teilen eine nützlichere Aufgabe geben

Der Pre-Talk sollte für den Klienten ansprechend gestaltet sein. Hier bereitest du ihn darauf vor, die Arbeit aufzunehmen.

Vorgespräch

Das Vorgespräch sollte folgende Punkte beinhalten:

1. *Einen Überblick über das Leben des Klienten und seine Gründe für die Sitzung (Gilt bei Rückführung) Sonnst kurz halten) Wir üben in der Gruppe*
2. Die Abklärung des gesundheitlichen Zustands des Klienten
3. Die Aufklärung über Hypnose
4. Die Erwartungen an das bevorstehende Erlebnis und eine Erklärung über den prüfenden Verstand
5. Die Aufklärung über die innere Wahrnehmung
6. Die Bedeutung einer klaren Kommunikation
7. Hinweise auf mögliche Unterbrechungen (z. B. Toilettenpausen)
8. Zielsetzung & Definition

Punkt 1. Einen Überblick über das Leben des Klienten und seine Gründe für die Sitzung

In diesem Schritt geht es darum, die wichtigsten Ereignisse im Leben des Klienten zu erfassen, insbesondere solche, die in Zusammenhang mit seinem Anliegen stehen. Dazu gehören persönliche, familiäre oder berufliche Situationen, die den aktuellen Zustand beeinflusst haben könnten. Es ist hilfreich, den Bezug zu den Problemen oder Themen, die der Klient angehen möchte, herzustellen, um eine vertrauensvolle Basis zu schaffen.

Punkt 2. Die Abklärung des gesundheitlichen Zustands des Klienten

Hier wird geprüft, ob körperliche oder psychische Erkrankungen vorliegen, die die Hypnose beeinflussen oder einschränken könnten. Dazu gehören beispielsweise:

Physische Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Probleme, neurologische Erkrankungen)

Psychische Störungen (z. B. Angst, Depression, Trauma)

Gegenanzeigen wie bestimmte Medikamente, Schwangerschaft, schwere Krankheiten oder akute Verletzungen, die Hypnose ausschließen oder nur in Spezialfällen zulassen. Diese Abklärung ist wichtig, um die Sicherheit des Klienten zu gewährleisten.

Punkt 3. Die Aufklärung über Hypnose

In diesem Schritt erklärst du dem Klienten, was Hypnose ist, wie sie funktioniert und was er erwarten kann. Es geht darum, Mythen und Missverständnisse aufzuklären, den Ablauf zu erläutern und gemeinsam die Erwartungen abzugleichen. Ziel ist, eine offene, vertrauensvolle Haltung zu fördern und den Klienten auf das Hypnose-Erlebnis vorzubereiten.

Punkt 4. Erwartungen

Viele denken, während der Hypnose sei der kritische Verstand vollständig ausgeschaltet, doch das stimmt nicht. Er bleibt in der Hinterkopf-Ebene aktiv und meldet sich immer wieder. Das ist normal, denn unser Verstand schützt uns und prüft, was wir wahrnehmen. Es ist hilfreich, den Klienten im Vorgespräch darauf hinzuweisen, dass er alles in Erinnerung behalten kann und später alles klären darf, wenn der richtige Zeitpunkt ist.

Punkt 5. Innere Wahrnehmung

„Visualisieren“ ist oft irreführend, weil es für viele schwer ist, lebhafte Bilder im Kopf aufzubauen. Ich bitte die Klienten manchmal, sich kurz ein Stück Obst vorzustellen, um zu zeigen, dass jede Wahrnehmung, ob Bild oder Gefühl, in Ordnung ist. Wichtig ist, ihnen mitzuteilen, dass sie alles beschreiben sollen, was sie wahrnehmen – auch wenn es nur ein Gefühl, eine Farbe oder eine Stimme ist.

Punkt 6. Klare Kommunikation

Manche sehen klare Bilder, andere erleben nur Standbilder oder spüren mehr Emotionen. Es ist wichtig, im Vorgespräch zu klären, mit welcher Wahrnehmung der Klient vertraut ist, um Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden.

Punkt 7. Unterbrechungen

Klienten dürfen jederzeit eine Pause machen – z. B. für die Toilette. Es ist hilfreich, ihnen vorher zu sagen, dass eine kurze Unterbrechung in Ordnung ist, und dass sie uns einfach kurz Bescheid geben. Nach der Pause kann man dann wieder gut ansetzen.

Punkt 8. Zielsetzung und Intention

Es ist essenziell, vor jeder Hypnosesitzung klar festzulegen, woran genau gearbeitet werden soll. Je präziser das Ziel formuliert ist, desto leichter fällt es, die Ergebnisse zu interpretieren und den Erfolg zu messen. Eine Sitzung ohne ein festgelegtes Ziel zu beginnen, kann dazu führen, dass die Arbeit ungerichtet bleibt und kaum wirkliche Fortschritte erzielt werden.

In der Beratung wird auch der sogenannte „Auftrag“ geklärt – das heißt, gemeinsam wird abgestimmt, was genau das Ziel der Sitzung ist. Das Ziel sollte möglichst konkret und messbar sein, um den Erfolg später bewerten zu können.

Hier einige Beispiele für Ziele:

- Rauchstoppen
- Reduktion des Rauchens
- Entspannung zur Stressreduktion
- Verbesserung des Schlafes

- Steigerung des Selbstvertrauens
- Schmerzmanagement
- Motivationssteigerung (z.B. für gesunde Ernährung oder Sport)
- Unterstützung bei Gewichtsreduktion
- Verbesserung der Konzentration
- Erhöhung der eigenen Kreativität
- Innere Konfliktlösung
- Ursachensuche
- Blockadenlösung
- Gewohnheiten anschauen
- Imaginationen

Die Intention der Sitzung ist genauso wichtig wie das konkrete Ziel, da sie die Grundhaltung und den Ablauf der Hypnose bestimmt. Ist die Intention unklar, besteht die Gefahr, dass der Fokus verloren geht, die Energie zerstreut wird und die Ergebnisse weniger wirkungsvoll sind.

Damit die Sitzung zielführend und effektiv ist, solltest du dir vorab überlegen, was du beim Klienten erreichen möchtest, und diese Absicht während der Sitzung bewusst im Hinterkopf behalten. So stellst du sicher, dass die Hypnose auf das gewünschte Ergebnis ausgerichtet ist.

Zieldefinition

Klienten helfen, ein klares Ziel zu formulieren.

- Achte auf „unmögliche“ Wünsche und guide, sie realistischer zu formulieren. Beispiel: Statt „Ich will nie mehr Angst haben“ – „Ich möchte lernen, besser mit meiner Angst umzugehen.“
- Ziel positiv, lösungsorientiert und messbar formulieren.

Unterliegendes Problem erkennen

- Nach dem Kernproblem fragen: „Was glaubst du, liegt deinem Problem zugrunde?“
- Eventuelle frühere Erlebnisse oder Ursachen klären, um die Tiefe des Themas zu erfassen.
- Bei Trauma bitte immer an einen spezialisierten Therapeuten weiterverweisen.

Symptombeschreibung – Objektiv & konkret

- Beschreiben lassen, was genau passiert, wann und wie oft.

- Hierbei Fokus auf sichtbare, messbare Aspekte:
- Dauer (seit wann besteht das Problem?)
- Häufigkeit (wie oft tritt es auf?)
- Intensität (Selbsteinschätzung auf Skala von 1-10)

Skalenbewertung vor der Hypnose

- Klienten bitten, das aktuelle Maß der Symptome auf einer Skala von 1-10 zu bewerten.
- Eventuelle Beschreibungen ergänzen: „Wie stark ist es, wie oft?“.
- Werte dokumentieren, um später Fortschritte sichtbar zu machen.

Öko Check

Prüfung der Bereitschaft des Klienten für die Arbeit

Der Öko-Check ist ein Werkzeug, das aus dem Beratungskontext stammt und dazu dient, festzustellen, ob der Klient bereit ist, Veränderungen anzugehen. Dabei werden verschiedene Faktoren geprüft, um sicherzustellen, dass die Zusammenarbeit erfolgreich und im Einklang mit den Ressourcen und Grenzen des Klienten verläuft.

1. **Ist der Klient mental und emotional stabil genug?**

Wir prüfen, ob der Klient aktuell emotional ausgeglichen ist und keine akuten psychischen Belastungen oder Krisen vorliegen. Eine stabile Verfassung ist wichtig, um die Veränderungen effektiv anzugehen.

- Bei emotionaler Instabilität besteht die Gefahr, dass der Klient die Arbeit nicht gut verkraftet oder die Veränderungen möglicherweise verschlimmern. Es könnte zu unerwünschten Reaktionen oder re-traumatisierende Erlebnissen kommen.

2. **Besteht die Bereitschaft, Veränderungen wirklich anzunehmen?**

Der Klient sollte offen sein und den Wunsch haben, etwas verändern zu wollen. Nur wer wirklich bereit ist, Neues zuzulassen, wird nachhaltig profitieren.

- Wenn keine echte Bereitschaft vorhanden ist, könnten sich Widerstand, Abwehr oder Vermeidung zeigen. Die Hypnose wird kaum nachhaltige Wirkung zeigen, da der Klient nur halbherzig mitmacht.

3. **Sind der aktuelle Gesundheitszustand und die Lebensumstände stabil genug?**

Gesundheitliche Faktoren und das Umfeld sollten keine akuten Belastungen oder Unsicherheiten aufweisen, die die Arbeit beeinträchtigen könnten, z. B. schwere Krankheiten oder bevorstehende große Veränderungen.

- Starke gesundheitliche Probleme oder unsichere Lebensumstände können die Fähigkeit beeinträchtigen, die Sitzung gut zu verarbeiten, oder sogar die Gesundheit gefährden.

4. **Gibt es äußere Einflüsse, die die Veränderung erschweren könnten?**

Hier prüfen wir, ob familiäre, soziale oder berufliche Faktoren vorhanden sind, die strategisch oder emotional den Veränderungsprozess behindern könnten.

- Beziehungsprobleme, belastendes Umfeld oder Stressfaktoren können den Veränderungsprozess blockieren oder verzögern.

5. **Hat der Klient realistische Erwartungen an den Prozess?**

Der Klient sollte verständnisvoll sein, was Hypnose leisten kann und welche Grenzen existieren. Unrealistische Erwartungen können später zu Frustration führen.

- Unrealistische Erwartungen führen wahrscheinlich zu Frustration, Resignation oder sogar Abbruch, weil der Klient nicht das erhält, was er sich erhofft.
6. **Ist die Motivation hoch genug, um die Veränderung nachhaltig zu gestalten?**
Nur mit intrinsischer Motivation wird der Klient dranbleiben und die Veränderung dauerhaft verankern.
- Bei geringer Motivation besteht die Gefahr, dass der Klient nur halbherzig mitmacht oder schnell aufgibt, wodurch die Erfolgsaussichten sinken.
7. **Gibt es familiale oder soziale Situationen, die unterstützt oder behindert werden könnten?**
Unterstützende Umfelder fördern den Erfolg, während belastende Beziehungen oder Umstände eher hinderlich sein können.
- Ein belastendes Umfeld kann den Erfolg verhindern, den Klienten entmutigen oder sogar Rückfälle verursachen.
8. **Besteht die Bereitschaft, aktiv an der eigenen Entwicklung mitzuwirken?**
Der Klient sollte bereit sein, aktiv mitzuarbeiten, sei es durch Übungen, Hausaufgaben oder bewusste Entscheidungen.
- Ohne aktive Mitarbeit wird die Veränderung kaum dauerhaft, und der Klient ist nur passiv – was den Erfolg stark einschränkt.
9. **Ist der Klient offen für neue Erfahrungen und Methoden?**
Aufgeschlossenheit erleichtert den Zugang zu den hypnotischen Techniken und erhöht die Lern- und Veränderungsbereitschaft.
- Resistenz gegen Neues kann zu Ablehnung oder Widerstand führen, was den Zugang zu hypnotischen Techniken erschwert oder behindert.
10. **Sind die Ressourcen vorhanden, um die Veränderung umzusetzen?**
Hier wird geprüft, ob die nötigen finanziellen Mittel, Zeit und Unterstützung vorhanden sind, um die Veränderung anzustreben.
- Fehlende Zeit, Geld oder Unterstützung können eine konkrete Umsetzung unmöglich machen, sodass der Fortschritt ins Stocken gerät oder verschoben wird.

Die klientenzentrierte Haltung im Vorgespräch

Während des Vorgesprächs ist die Haltung des Hypnotiseurs entscheidend, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und den Klienten bestmöglich zu begleiten. Die Prinzipien von Carl Rogers bilden dabei die Grundlage für eine einfühlsame und respektvolle Kommunikation.

Die drei Säulen von Carl Rogers:

- **Unbedingte Wertschätzung (Anerkennung):** Der Hypnotiseur zeigt dem Klienten offen, ohne ihn zu beurteilen, dass er ihn so akzeptiert, wie er ist. Dieser Respekt schafft Sicherheit, sodass sich der Klient öffnen und ehrlich mitteilen kann.
- **Empathisches Verstehen:** Der Hypnotiseur hört aktiv zu und versucht, die Welt des Klienten so zu sehen, wie er sie erlebt. Durch echtes Einfühlen wird die Verbindung gestärkt, und der Klient fühlt sich verstanden, was die Grundlage für den Erfolg der Hypnose ist.
- **Ehrlichkeit und Kongruenz:** Der Hypnotiseur ist authentisch und transparent in seinem Verhalten. Er schafft durch offene und ehrliche Kommunikation eine Atmosphäre, in der Vertrauen gedeihen kann.

Wichtiges im Vorgespräch:

- **Kommunikation über Erinnerungen:** Erkläre dem Klienten, wie Erinnerungen während der Hypnose auftauchen können, manchmal plötzlich oder in Form von Bildern, Gefühlen oder Gedanken.
- **Möglichkeiten der Mitteilung:** Ermutige den Klienten, sich alles mitzuteilen, was er während der Sitzung erlebt, auch wenn es unerwartet kommt. Das schafft offene Kommunikation und hilft, Ressourcen zu aktivieren.
- **Vorbereitung auf Unerwartetes:** Sprich darüber, dass unerwartete Inhalte auftreten können. Der Klient sollte wissen, dass er jederzeit auch Pausen machen oder bestimmte Bilder oder Gefühle auslassen kann. Die Bereitschaft, damit umzugehen, ist Teil der gemeinsamen Arbeit.

Warum ist diese Haltung so wichtig?

Im Vorgespräch legt der Klient die Grundlage für die gesamte Hypnosearbeit. Durch eine offene, wertschätzende und empathische Haltung fühlt sich der Klient sicher und bereit, sich aktiv auf den Prozess einzulassen. Diese Haltung fördert die Zusammenarbeit, stärkt das Vertrauen und erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Ablauf.

Ziel ist, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich der Klient wohlfühlt, seine Ressourcen erkennt und aktiv am Veränderungsprozess teilhaben kann.

Arbeiten mit positiven Suggestionen im Vorgespräch

Eine Suggestion ist im Hypnosekontext eine gezielt formulierte Anweisung oder Aussage, die das Unbewusste beeinflusst. Sie dient dazu, bestimmte Verhaltensweisen, Gefühle oder Gedanken beim Klienten zu verstärken, zu verändern oder neu zu programmieren. Suggestionen wirken direkt auf das Unterbewusstsein und sind oft so formuliert, dass sie leicht aufgenommen und umgesetzt werden können, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Der klientenzentrierte Ansatz arbeitet dabei mit „Einladungen“ statt mit direkten Suggestionen. Diese sogenannten indirekten Suggestionen sind weniger fordernd und helfen dabei, den Klienten behutsam in den Veränderungsprozess einzuführen, was die Akzeptanz erhöht und Widerstände reduziert.

Das Arbeiten mit positiven Suggestionen im Vorgespräch ist sehr wichtig, weil hier bereits eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut wird. Diese Suggestionen können auch schon während des allerersten Kontakts genutzt werden, um eine positive Grundstimmung zu schaffen und den Klienten auf die Hypnose vorzubereiten.

Zum Beispiel kannst du folgende positive (Prä) Suggestionen verwenden:

„Ich kann mir gut vorstellen, dass du ganz leicht und mühelos in die Trance gleiten kannst.“

- „Ich bin mir sicher, dass es sofort klappen wird.“
- „Du kannst alles einfach geschehen lassen.“
- „Vertraue darauf, was auftaucht.“
- „Es bedarf keiner Anstrengung, es ist ganz natürlich, loszulassen und dich begleiten zu lassen.“
- „Du kannst dich entspannen, während du einfach nur zuhörst.“
- „Wenn du möchtest, kannst du dich ganz bequem fühlen.“
- „Dein Geist ist offen für positive Veränderungen.“
- „Du bist hier, weil du bereit bist, dir selbst zu helfen.“
- „Jede Minute, die vergeht, bringt dich mehr in einen entspannten Zustand.“
- „Dein Körper merkt, dass alles in Ordnung ist, und lässt alles mehr los.“
- „Du brauchst nichts zu tun, nur zu hören und zu atmen.“
- „Dein Wunsch ist es, dich während der Sitzung sicher und wohlfühlen.“
- „Jede Empfehlung, die du bekommst, kannst du ohne Zweifel annehmen.“
- „Es ist okay, wenn sich dein Geist langsam auf die Veränderung einstellt.“

Diese Aussagen fördern das Vertrauen des Klienten in den eigenen Prozess, reduzieren Widerstand und setzen positive Erwartungen. Sie helfen, eine offene Haltung zu stärken, was die Grundlage für eine erfolgreiche Hypnose bildet.

Denk daran, dass solche Suggestionen auch dazu dienen, die Angst zu mindern und den Klienten in einen entspannten, kooperativen Zustand zu bringen. So kannst du bereits im Vorgespräch die Weichen für eine angenehme und effektive Arbeit stellen.

Arten von Suggestionen in der Hypnosearbeit

- **Präsuggestionen** (Vor der Hypnose) Diese Suggestionen werden vor Beginn der eigentlichen Hypnose gegeben. Sie umfassen alles, was im Vorfeld passiert, z. B. den Kontakt auf der Webseite, das erste Gespräch, die Terminvereinbarung oder das Vorgespräch. Ziel ist es, eine positive Grundstimmung zu schaffen und den Klienten auf die Hypnose vorzubereiten.
- **Suggestionen** (Während der Hypnose) Diese werden direkt während der eigentlichen Hypnosesitzung formuliert. Hier unterscheiden wir zwischen:
 - Indirekten Suggestionen: weniger fordernd, eher als Einladung formuliert, z. B.: „Vielleicht bemerkst du, wie du dich immer mehr entspannst.“
 - Direkten Suggestionen: klare, konkrete Anweisungen, z. B.: „Du wirst jetzt ruhig und tief entspannen.“
- **Post-Suggestionen** (Nach der Hypnose) Diese Suggestionen werden nach Beendigung der Sitzung gegeben, um die Veränderungen zu festigen. Sie unterstützen den Klienten dabei, die positiven Effekte im Alltag beizubehalten, z. B.: „Du wirst dich morgen noch ruhiger fühlen.“

Theorie

Warum Theorie genauso wichtig ist wie Praxis

Das Wissen um die Theorie bildet die stabile Grundlage für deine Arbeit in der Hypnose. Mit diesem Basiswissen kannst du später bei jeder Sitzung sicherer agieren und hast immer ein tiefes Verständnis für die inneren Prozesse deiner Klienten. Hypnose ist nicht nur das Lesen von Skripten oder das Ausführen von Abläufen — es ist viel mehr. Es ist ein Gefühl, eine innere Haltung, die du entwickelst, sowie ein Verständnis dafür, was im Inneren deiner Klienten passiert und wie du eine vertrauensvolle Beziehung aufbaust.

Damit du diese Fähigkeit gut meisterst, beschäftigen wir uns intensiv mit der Theorie. Dieser theoretische Rahmen ermöglicht dir, in jeder kommenden Sitzung und in jedem Modul auf dein Wissen und dein Verständnis zurückzugreifen. Er stärkt deine Sicherheit, deine Intuition und deine Kompetenz, so dass du die Methoden, die wir anwenden, stets gezielt und einfühlsam einsetzen kannst.

Nur wenn Theorie und Praxis Hand in Hand gehen, wirst du professionell und authentisch in deiner Arbeit — und kannst nachhaltige Veränderungen bei deinen Klienten bewirken.

Und genau das ist der Schlüssel zum langfristigen Erfolg. Wenn du die Theorie tief verinnerlichst, kannst du die Methoden flexibel an die individuelle Situation deiner Klienten anpassen und auch in unvorhergesehenen Momenten sicher und souverän reagieren. Es hilft dir, die inneren Prozesse deiner Klienten besser zu verstehen, Missverständnisse zu vermeiden und authentisch zu begleiten. So baust du Vertrauen auf, förderst die Selbstwahrnehmung deiner Klienten und schaffst die bestmögliche Basis für nachhaltige Veränderung. Das gelernte Wissen wird somit dein wichtigster Begleiter auf deinem Weg zum professionellen Hypnotiseur.

Gesetze des Geistes

Regel Nummer 1:

Was du erwartest, wirst du wahrscheinlich auch erleben. Das bedeutet, dein Geist wird sich in Richtung deiner stärksten Gedanken bewegen.

Was du am meisten denkst, wird sich wahrscheinlich auch verwirklichen. Worauf du dich konzentrierst, wächst.

Hast du schon einmal bemerkt, dass, wenn du darüber nachdenkst, ein neues Auto zu kaufen, plötzlich überall dieses Auto zu sehen ist?

Dein Geist wird immer in Richtung deiner vorherrschenden Gedanken steuern, und was du erwartest, wirst du wahrscheinlich auch erleben.

Viele Menschen finden es leichter, auszudrücken, was sie NICHT wollen, als was sie WOLLEN. Und genau das funktioniert: Dieses negative Denken zieht genau das an und verstärkt es, was dazu führt, dass du noch mehr von dem bekommst, was du nicht willst — und so in eine immer wiederkehrende Schleife gerätst.

Du programmierst deine Gedanken und Gefühle.

Je mehr du dich darüber aufregst, wie nervig andere Fahrer sind, desto stärker aktivierst du dein RAS (retikuläres aktivierendes System). Damit wirst du zu deinem dominanten Gedanken, der auf Autopilot läuft.

Das RAS ist unvoreingenommen. Es schält nicht aus, sondern bringt dir das, wofür du es programmiert hast.

Wie kannst du das ändern?

Indem du dir bewusst Zeit nimmst und positiv auf das fokussierst, was du möchtest, und diesem Gefühl positive Emotionen zuordnest. So wirst du dein dominanter Gedanke!

Das retikuläre aktivierende System (kurz: RAS) ist eine Gruppe von Nervenzellen im Gehirn, die eine wichtige Rolle bei der Regulation unseres Bewusstseins, der Aufmerksamkeit und der Schlaf-Wach-Steuerung spielt. Es fungiert als Filter: Es entscheidet, welche Reize vom Gehirn wahrgenommen werden sollen und welche ignoriert werden, um die Konzentration auf relevante Informationen zu ermöglichen. Das RAS ist gewissermaßen das Tor zu unserem Bewusstsein und sorgt dafür, dass wir uns auf das Wesentliche fokussieren können.

Das retikuläre Aktivierungssystem

(Cindy Locher)

Ein Teil des limbischen Systems, der uns dabei hilft, zu priorisieren, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, ist das retikuläre Aktivierungssystem (RAS). Es kann auf verschiedene Weisen aktiviert werden und bringt Dinge in unser Bewusstsein, die wir normalerweise nicht bemerken würden.

Beispiel: Du kaufst ein neues Auto und schwörst, dass es das einzige seiner Art ist. Beim Verlassen des Autoshootings merkst du plötzlich, dass es scheint, als würden alle anderen mit demselben Wagen unterwegs sein. Das Auto ist jetzt Teil deiner bekannten, verknüpften Identifikation, und das RAS sorgt dafür, dass es in dein Bewusstsein gelangt.

Dieses System kann aber auch dazu führen, dass Dinge aus unserem Bewusstsein ausgeblendet werden. Wenn wir erwarten, dass etwas an einem bestimmten Ort ist, es aber tatsächlich woanders liegt, nehmen wir es vielleicht erst wahr, wenn es uns durch das System „eingeritten“ wird.

Beispiel: Jemand bittet dich, etwas im Kühlschrank oder in der Speisekammer zu suchen, und du kannst es einfach nicht finden. Du sagst: „Gibt es nicht.“ Und dann kommt eine andere Person vorbei und zeigt genau auf das, was du gesucht hast, fast wie mit einem Zauberfinger — es lag die ganze Zeit vor dir!

Was ist passiert? Haben sie es aus dem Nichts materialisiert? Vielleicht, aber wahrscheinlicher ist, dass du erwartet hast, es an dem Ort zu finden, an dem du es zuletzt gesehen hast. Als du es dort nicht fandest, hast du dir selbst gesagt: „Gibt's ja nicht.“ Das kann sich mehrfach wiederholen. Du sagst immer wieder: „Ich sehe nichts.“ Schließlich überzeugst du dein Unterbewusstsein, dass das Objekt nicht vorhanden ist, und entwickelst dadurch einen sogenannten „Skotom“ oder eine mentale „Blindstelle“: Das Objekt ist für dich nicht mehr sichtbar, weil du die visuellen Signale an dein Gehirn blockierst.

Dieses Verhalten machen wir ständig mit. Nicht nur bei Salz- und Pfefferstreuer, sondern mit Chancen, Beziehungen, Ideen, Erlebnissen usw. Wir entwickeln „Blindstellen“ in unserem Leben, die uns daran hindern, die Dinge zu erreichen, die wir wirklich wollen. Das liegt daran, dass wir zu viel Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die wir vermeiden möchten.

Hypnose kann uns helfen, den „Schleier“ über diesen mentalen Blindstellen zu heben. So erhalten wir Zugang zu Ressourcen, die uns zwar immer zur Verfügung standen, die wir aber durch unsere „Blindstellen“ bisher verborgen haben.

Regel Nummer 2:

Vorstellungskraft ist mächtiger als Wissen.

Was du glaubst, ist für dich wahr.

Albert Einstein sagte: „Vorstellungskraft ist mächtiger als Wissen.“ Damit meinte er: Wenn du etwas für wahr hältst, ist es für dich Realität. Es ist dann für dich wirklich.

Das Wichtigste ist: Tu so, als wäre das, was du willst, bereits wahr.

DENKE IMMER IN DER SPRACHE DEINER UNTERBEWUSSTSEINS.

Dein Unterbewusstsein kann oft nicht zwischen etwas, das du dir vorstellst, und der tatsächlichen Realität unterscheiden.

Es wurden Studien durchgeführt, bei denen die elektrischen Signale im Gehirn gemessen wurden, sowohl beim tatsächlichen Werfen eines Balls als auch beim Vorstellen des Werfens. Das Ergebnis war nahezu identisch.

„Wenn die Vorstellungskraft und der Wille im Konflikt stehen, gewinnt immer die Vorstellungskraft – ohne Ausnahme!“

- Émile Coué

Hast du schon einmal nach einem wirklich gruseligen Albtraum aufgewacht, mit schnellem Herzschlag und Angst? Waren die Bilder im Traum real? Nein, aber dein Geist kann den Unterschied nicht erkennen.

Vorstellungskraft ist die Sprache des Unterbewusstseins

Dein Unterbewusstsein kann kaum unterscheiden, ob du dir etwas nur vorstellst oder ob es tatsächlich real ist. Es wurden Studien mit Elektromyographie durchgeführt, bei denen die elektrischen Signale im Gehirn und vom Gehirn zu den Muskeln gemessen wurden. Dabei ließen die Probanden tatsächlich einen Ball werfen und anschließend nur die Vorstellung, einen Ball zu werfen. Die Messwerte waren bei beiden Aktionen nahezu identisch.

Regel Nummer 3:

Jeder Gedanke oder jede Emotion hat eine psychosomatische Reaktion.

Das bedeutet, dass Sorgen Gedanken im Magen auslösen können, die Magenschmerzen oder sogar Geschwüre verursachen. Wenn du wütend bist, kann das deine Nebennieren aktivieren und die Pupillen erweitern oder Gänsehaut hervorrufen. Oder wenn jemand dich umarmt, fühlst du dich warm und wohlig, durch einen Rush von Oxytocin.

„Psychosomatisch“ bedeutet, dass dein Geist deinen Körper zu einer Reaktion bringt.

Die Beziehung zwischen Geist und Körper ist dafür verantwortlich. Du kannst nicht denken, ohne dass dein Körper reagiert! Das ist unmöglich.

Denke an eine Zigarette: Dein Körper wird die Chemikalien ausschütten, um den Nikotin-Kick vorzubereiten. Denke an Ruhe, und dein Körper beginnt, beruhigende Stoffe

zu produzieren. Viele Wissenschaftler glauben, dass Muskelbewegungen ein wesentlicher Bestandteil des Denkprozesses sind.

Beispiel:

Halte den Mund offen und denke an das Wort „Blase“. Beim ersten Mal ist es schwierig, das Wort zu denken, oder die Gedanken scheinen verschliffen.

Gedanken und Ideen mit starker emotionaler Ladung erzeugen körperliche Reaktionen, die typisch für die jeweilige Emotion sind. Studien zeigen nach wie vor, dass die natürliche Abwehr des Körpers gegen Krankheiten durch unsere Gedanken und Gefühle beeinflusst wird.

Wie viele Menschen sind innerhalb einer Woche gestorben, weil ihr Arzt gesagt hat, sie würden in einer Woche sterben?

Regel Nummer 4:

Eine Idee, die ins Unterbewusstsein programmiert ist, bleibt dort, bis sie durch eine andere ersetzt wird.

Je länger eine Idee im Unterbewusstsein verankert ist, desto schwerer ist es für den bewussten Verstand, sie zu verändern.

Hast du schon einmal „nein“ zu einem Kind gesagt, das nie „nein“ gehört hat?

So entstehen schlechte Gewohnheiten.

Um eine Gewohnheit zu verändern, musst du zuerst die mentale Gewohnheit ändern.

Kurz gesagt: Du solltest erst denken, bevor du handelst.

Ein altes Sprichwort lautet: „Übung macht nicht perfekt, sondern permanent.“

Entscheide, welche Fähigkeiten und Gewohnheiten dich bei deinem Ziel im Leben unterstützen und entwickle ein Programm, um sie fest in dein Leben zu verankern.

Regel Nummer 5:

Je weniger bewusster Aufwand, desto mehr reagiert das Unterbewusstsein.

Hast du schon einmal versucht, nachts einzuschlafen, dich auf das Schlafen zu konzentrieren — und es wurde unmöglich? Je mehr du dich auf das Schlafen fokussierst, desto weniger kannst du schlafen. Der Schlüssel, um nachts einzuschlafen, ist, dich auf etwas anderes als das Schlafen zu konzentrieren: auf die schöne Zeit im Urlaub, eine glückliche Beziehung, die Beförderung, die du im Job möchtest usw.

Wenn du dich auf das, was du willst, anstatt auf das, was du „tun“ sollst, konzentrierst, wirst du ganz natürlich einschlafen.

Das ist wie beim Versuch, in einem Gespräch den Namen oder den Ort zu erinnern, der dir auf der Zunge lag. Je mehr du versuchst, dich zu erinnern, desto schwieriger wird es.

Später, oder viel später, wenn du dich auf anderes konzentrierst — zum Beispiel auf das Einschlafen — fällt dir die Information doch noch ein. Das bewusste Versuch, sich zu erinnern, verringert die Reaktion deines Unterbewusstseins.

Regel Nummer 6:

Jede Suggestion führt zu einer größeren Akzeptanz weiterer Vorschläge. Das bedeutet: Kleine Zusagen führen zu größeren Zusagen.

Jeder Elternteil kennt diese Regel: „Wenn du deine Spielsachen aufräumst, bekommst du eine Münze.“ Später wird daraus: „Wenn du abwaschen, den Müll rausbringen und dein Zimmer aufräumen, bekommst du die Schlüssel fürs Auto am Wochenende.“

Das gilt auch bei Klienten: Sobald sie erkannt haben, dass sie Hypnose ihr Leben lang genutzt haben, sind sie begeistert und wollen mehr lernen. Das ermöglicht dir, als Hypnotiseur, ihnen größere Möglichkeiten aufzuzeigen.

Oder beim Schmerzmanagement: Wenn der Klient den Schmerz in einen anderen Körperbereich verschieben oder ihn verkleinern kann, fängt er an, „Ja“ zu anderen Optionen zu sagen, z. B.: den Schmerz auf niedrigem Niveau zu halten, solange keine Erinnerung notwendig ist, um die Geschwindigkeit zu verringern, oder emotionalen Ballast loszulassen, den er bisher mit sich herumgetragen hat.

Regel Nummer 7:

Was dein Geist glaubt, wird dein Körper produzieren.

Lies das nochmal. Was dein Geist glaubt, wird dein Körper auch herstellen. Glaube, der emotional stark ist, kann tatsächlich physische Veränderungen bewirken. Je mehr du dich auf etwas fokussierst, desto mehr zeigt sich das in deinem Körper oder Leben. Deshalb nennen wir es auch „Krankheit“.

Die Hypnoseregeln nach Roy Hunter

Diese Regeln beschreiben, wie das Unterbewusstsein auf Ideen reagiert. Wenn du sie verstehst, kannst du die **Transformation** deiner Klienten gezielt unterstützen.

1. Das Gesetz der konzentrierten Aufmerksamkeit

Wenn du deine Aufmerksamkeit immer wieder auf eine bestimmte Idee richtest, neigt diese dazu, sich zu verwirklichen. Je mehr sich dein Klient auf einen Gedanken konzentriert, desto stärker wirkt er im Unbewussten.

2. Das Gesetz der Umkehrwirkung (Law of Reverse Effect)

Je mehr du dich mit Willenskraft anstrengst, etwas zu erzwingen, desto weniger wird es gelingen. Ein klassisches Beispiel ist der Versuch, zwanghaft einzuschlafen – je mehr man es will, desto wacher wird man.

- **Deine Aufgabe:** Hilf dem Klienten, das "Wollen" loszulassen und stattdessen in das "Geschehenlassen" zu gehen.

3. Das Gesetz der dominanten Emotion

Eine starke Emotion verdrängt eine schwächere. Wenn ein Wunsch (Logik) gegen eine Angst (Emotion) kämpft, gewinnt fast immer die Angst.

- **Deine Aufgabe:** Du musst die positive Ziel-Emotion so stark machen, dass sie die alte Angst einfach überlagert.

4. Das Gesetz der Einbildungskraft (Imagination)

In einem Konflikt zwischen Willenskraft und Einbildungskraft siegt meist die Einbildungskraft. Wenn du dir bildhaft vorstellst, dass du versagst, hilft auch der stärkste Wille oft nicht weiter.

- **Deine Aufgabe:** Nutze Visualisierungen, um die Vorstellungskraft des Klienten auf Erfolg zu programmieren.

5. Das Gesetz der bedingten Reaktion

Das Unterbewusstsein verknüpft Reize mit Reaktionen (Ankern). Wenn du einen bestimmten Zustand oft genug mit einem Auslöser verbindest, wird der Zustand später automatisch durch diesen Auslöser hervorgerufen.

6. Jede Suggestion erzeugt eine körperliche Reaktion

Gedanken sind nicht nur im Kopf. Jede Idee, die du im Geist akzeptierst, hat eine messbare Auswirkung auf deinen Körper (z. B. Herzschlag, Muskelspannung oder Hormonausschüttung).

Universelle Gesetze

Die 12 Prinzipien der universellen Gesetze bilden die Grundlage für das Verständnis der tiefsten Wahrheiten, die unser Universum und unsere Existenz strukturieren. Sie stammen aus alten spirituellen, esoterischen Lehren und Weisheitstraditionen, die über Jahrtausende hinweg von Weisen, Mystikern und Lehrern überliefert wurden. Diese Prinzipien spiegeln die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten wider, die das Universum lenken und das Zusammenspiel von Energie, Bewusstsein und Materie bestimmen. Sie bieten uns einen Weg, um das Zusammenwirken dieser universellen Kraftfelder besser zu verstehen und bewusst in Harmonie mit den natürlichen Abläufen des Kosmos zu leben.

Für Hypnose-Coaches sind diese Prinzipien besonders wichtig, weil sie das Fundament für das Verständnis der inneren Prozesse und der Kraft des Geistes bilden. Sie zeigen auf, wie Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze die Realität beeinflussen und wie Veränderung im Unterbewusstsein durch das bewusste Arbeiten mit diesen universellen Gesetzmäßigkeiten möglich ist. Das Wissen um diese Prinzipien hilft Therapeuten, Klienten bei der Integration neuer, positiver Überzeugungen zu unterstützen, Blockaden aufzulösen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Insgesamt ermöglichen diese Gesetze eine tiefere Verbindung zu den eigenen inneren Kraftquellen und fördern die Unterstützung bei Heilungs- und Wachstumsprozessen.

Indem wir diese Gesetze anerkennen und anwenden, können wir unser Bewusstsein erweitern, unser Leben aktiv gestalten und im Einklang mit dem universellen Fluss stehen. Hier sind die 12 Prinzipien in ihrer umfassenden Bedeutung.

1. Divine Oneness (Göttliche Einheit)

Dieses Prinzip besagt, dass alles im Universum miteinander verbunden ist und Teil eines unendlichen, alles durchdringenden Bewusstseins ist. Es gibt keine Trennung zwischen dir und anderen, zwischen Materie und Geist, oder zwischen deinem Selbst und dem Universum. Alles ist ein Ausdruck des einen Wesens, eine Manifestation derselben Quelle. Das Bewusstsein der göttlichen Einheit fördert Mitgefühl, Verbindung und das Verständnis, dass das, was wir anderen antun, auch wir selbst betreffen. Es zeigt sich in der Idee, dass jeder Gedanke, jede Handlung und jede Schöpfung Auswirkungen auf das Ganze hat.

2. Vibration (Schwingung)

Alles im Universum schwingt auf unterschiedlichen Frequenzen. Diese Schwingungen sind die Grundlage aller Materie, Energie, Gedanken und Gefühle. Je höher die Frequenz, desto mehr Positivität, Liebe und Licht. Je niedriger die Frequenz, desto mehr Angst, Zweifel oder Dunkelheit. Unsere eigenen Gedanken und Gefühle senden Schwingungen aus, die wiederum unsere Realität beeinflussen. Dieses Prinzip erklärt, warum wir durch positive Gedanken und Gefühle mehr von dem anziehen, was wir wünschen, während negative Schwingungen das Gegenteil bewirken.

3. Action (Handlung)

Gedanken und Absichten allein sind nicht ausreichend, um Veränderungen herbeizuführen. Das Universum arbeitet durch Handlungen. Wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest, musst du auch aktiv werden, Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Diese Handlungen verstärken deine energetische Absicht und helfen dabei, deine Wünsche in die Realität zu manifestieren. Es ist ein dynamischer Prozess zwischen Geist, Energie und physischer Handlung.

4. Correspondence (Entsprechung)

Dieses Prinzip besagt, dass Muster und Gesetze auf allen Ebenen des Seins wiederholen und widerspiegeln. "Wie oben, so unten; wie innen, so außen." Es bedeutet, dass die Strukturen und Abläufe im Mikrokosmos (z. B. in unserem Leben) gleiche Prinzipien wie im Makrokosmos (im Universum) haben. Wenn wir z. B. innere Ruhe entwickeln, zeigen sich äußere Harmonie und Frieden. Es ermutigt dazu, im Kleinen zu beginnen, um größere Veränderungen zu bewirken.

5. Cause and Effect (Ursache und Wirkung)

Dieses Gesetz beschreibt, dass jede Handlung, jeder Gedanke und jedes Gefühl eine entsprechende Folge hat. Es ist das Prinzip der Karma-Mechanik. Ungeachtet dessen, ob wir das direkt bemerken oder nicht, die universellen Gesetze sorgen dafür, dass alles eine Konsequenz hat. Positive und liebevolle Gedanken oder Handlungen ziehen positive Ereignisse nach sich, während negative Gedanken und Taten das Gegenteil bewirken.

6. Compensation (Ausgleich)

Dieses Prinzip zeigt, dass das Universum Gerechtigkeit walten lässt und für Ausgleich sorgt. Jemand, der viel gibt, erhält auch viel; jemand, der negative Energien aussendet, wird entsprechend zurückbekommen. Es ist ein universelles Gesetz der Balance. Es erinnert uns daran, dass alles, was wir geben, irgendwann in irgendeiner Form zu uns zurückkehrt, manchmal auf unerwartete Weise.

7. Attraction (Anziehung)

Gleiches zieht Gleiches an. Unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen haben die Kraft, Energien, Situationen und Menschen in unser Leben zu ziehen, die mit unseren inneren Einstellungen übereinstimmen. Wenn wir uns auf Fülle, Liebe und Erfolg konzentrieren, ziehen wir diese Qualitäten an. Negative Gedanken, Ängste und Zweifel ziehen hingegen Hindernisse und Mangel an.

8. Perpetual Transmutation of Energy (Ständige Umwandlung von Energie)

Energie ist ständig im Fluss und in Bewegung. Sie kann durch unsere Gedanken, Überzeugungen und Gefühle in physische Realität umgewandelt werden. Nichts bleibt statisch – alles verändert sich unaufhörlich. Dieses Prinzip unterstreicht die Kraft

unserer inneren Energie, unsere äußere Welt zu gestalten, und ermutigt uns, positive Energien zu fokussieren, um gewünschte Veränderungen zu manifestieren.

9. Polarity (Polarität)

Alles im Universum besitzt Gegensätze, die jedoch nur zwei Pole desselben Phänomens sind, z. B. Liebe und Hass, Licht und Dunkelheit, Erfolg und Misserfolg. Diese Gegensätze sind notwendig, um Erfahrungen zu machen, und sie sind verbunden durch einen Schwingungsgrad. Das Verständnis, dass Gegensätze nur unterschiedliche Grade derselben Sache sind, ermöglicht es, Balance zu finden und Hindernisse als Teil eines größeren Lernprozesses zu sehen.

10. Relativity (Relativität)

Dieses Prinzip besagt, dass alles im Universum relativ ist und vom jeweiligen Standpunkt, Glauben oder Vergleich hängt. Es gibt keine absoluten Wahrheiten, nur Wahrheiten, die im Kontext betrachtet werden. Herausforderungen, Erfolg oder Schwierigkeiten erscheinen unterschiedlich, je nachdem, wie wir sie interpretieren oder bewerten. Es hilft uns, flexibler zu denken und unsere Perspektiven zu erweitern, um Situationen in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Das Verstehen der Relativität befreit uns auch von übermäßigen Urteilen und sorgt für mehr Akzeptanz.

11. Rhythm (Rhythmus)

Alles im Universum folgt bestimmten Zyklen, Bewegungen und Mustern, die als Rhythmen bezeichnet werden. Diese Zyklen sind in der Natur sichtbar: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Mondphasen und sogar Lebensabschnitte. Alles bewegt sich in Wellen und Widerspiegeln die natürlichen Bewegungen aus Balance und Ungleichgewicht, Hoch und Tief. Das Verständnis dieser Zyklen hilft uns, in Harmonie mit ihnen zu leben, Geduld zu haben und auf Veränderungen vorbereitet zu sein. Es lehrt uns, dass nichts dauerhaft ist, sondern alles in Bewegung ist.

12. Gender (Geschlecht)

Dieses Prinzip bezieht sich auf die aktiven (männlichen) und nährenden (weiblichen) Energien, die in allem existieren, unabhängig vom biologischen Geschlecht. Männliche Energie ist aktiv, planend und zielgerichtet, während weibliche Energie empfangend, schöpfend und nährend ist. Beide Energien sind notwendig für Schöpfung, Wachstum und Balance. In diesem Kontext bedeutet Geschlecht eher die universelle Polarität und Energiequalität, die in allen Dingen gegenwärtig sind. Das harmonische Zusammenspiel beider Kräfte führt zu Schöpfung und Transformation.

Das Modell des Geistes (nach Michael D. Yapko)

Es gibt in der Hypnose kein einziges „richtiges“ Modell des Geistes. Jeder Praktiker bringt seine eigene Nuance ein. Das hier vorgestellte Modell hilft dir zu verstehen, wie Bewusstsein und Unterbewusstsein zusammenwirken und wie du dieses Wissen für die **Transformation** deiner Klienten nutzt.

1. Das Bewusstsein: Der rationale Wächter

Das Bewusstsein ist der Teil deines Geistes, mit dem du Dinge bewusst wahrnimmst, analysierst und bewertest.

- **Funktion:** Es filtert Informationen rational und logisch. Es entscheidet nach persönlichen Werten und bisheriger Vorgeschichte, was möglich ist und was nicht.
- **Begrenzung:** Das Bewusstsein ist stark limitiert. Es kann nur sehr wenige Informationseinheiten gleichzeitig verarbeiten (selektive Aufmerksamkeit).
- **Die Hürde:** Wenn eine Suggestion im Konflikt mit den rationalen Überzeugungen des Klienten steht, wird das Bewusstsein sie ablehnen. Deshalb ist es dein Ziel, diesen kritischen Teil während der Induktion zu beschäftigen oder zu umgehen.

2. Das Unterbewusstsein: Das Reservoir der Möglichkeiten

Im Gegensatz zum starren Bewusstsein ist das Unterbewusstsein ein riesiger Speicher für alle Lernprozesse und Automatismen.

- **Funktion:** Es steuert deine täglichen Verhaltensmuster, Motive und Bedürfnisse. Es denkt nicht linear-analytisch, sondern ganzheitlich und symbolisch.
- **Wahrnehmung:** Auch wenn das Bewusstsein fokussiert ist (z. B. auf deine Worte), nimmt das Unterbewusstsein weiterhin alle Informationen im Hintergrund auf.
- **Beispiel:** Kennst du das? Du bist vertieft in ein Buch und hörst jemanden rufen. Erst beim vierten Mal reagierst du, merkst aber „insgeheim“, dass du die Rufe die ganze Zeit registriert hast. Das ist unbewusstes Verarbeiten.

3. Unbewusstes Verarbeiten und Symbole

Informationen, die unbewusst integriert werden, sind oft kraftvoller als rein rationale Argumente.

- **Wirkung:** Suggestionen wirken oft zeitversetzt. Klienten berichten später von „spontanen“ Einsichten, die exakt deinen Worten in der Trance entsprechen. Die Veränderung fühlt sich für den Klienten so an, als käme sie „von selbst“.
- **Metaphern:** Während das Bewusstsein Worte analysiert, sucht das Unterbewusstsein nach Bedeutungen. Hypnotische Kommunikation nutzt daher

oft Metaphern, die auf beiden Ebenen gleichzeitig funktionieren: rational akzeptabel für den Verstand und transformierend für das Unbewusste.

Das Eisbergmodell: Struktur unseres Geistes

Das Eisbergmodell ist eine bekannte Metapher, die veranschaulicht, wie unser Geist aufgebaut ist. Es zeigt, dass nur ein kleiner Teil unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens im „Bewusstsein“ sichtbar ist, während der Großteil verborgen bleibt und im „Unbewussten“ arbeitet.

Wer hat das Modell entwickelt?

Das Modell wurde ursprünglich vom österreichisch-amerikanischen Psychoanalytiker Sigmund Freud entwickelt. Freud nutzte die Eisberg-Metapher, um seine Theorie vom „bewussten“ und „unbewussten“ Teil des Geistes zu erklären. Dabei steht der sichtbare Teil des Eisbergs für das Bewusstsein, während die große Masse darunter das Un- und das Unterbewusstsein symbolisiert.

Die drei Ebenen des Eisbergs:

- **Oberhalb des Wassers (Bewusstes Ich):**

Das ist nur der kleine Teil, den du im Alltag wahrnimmst. Hier befinden sich deine bewussten Gedanken, Entscheidungen, Gefühle und Wahrnehmungen. Dieser Teil ist leicht zugänglich, aber nur sehr begrenzt.

- Oberhalb des Wassers (Bewusstes Ich):
- Du entscheidest, heute Sport zu treiben.
- Du merkst, dass dich ein bestimmter Geruch an eine schöne Erinnerung erinnert.
- Du liest ein Buch und hast die Kontrolle darüber, was du verstehst und was nicht.
- Du bemerkst, dass du dich wegen eines Streits ärgerst, und kannst deine Gefühle bewusst steuern.

- **Am Wasseroberlauf (Unterbewusstsein / Subconscious):**

Unter der Wasserlinie liegt der größere Teil, den man als Unterbewusstsein bezeichnet. Hier sind Erinnerungen, Gewohnheiten, Überzeugungen, Verhaltensmuster und automatische Abläufe gespeichert. Du hast direkten Zugriff, kannst diese Inhalte aber nur mit speziellen Techniken (z. B. Hypnose) oder unbewusst erreichen.

- Oberhalb des Wassers (Bewusstes Ich):
- Du entscheidest, heute Sport zu treiben.

- Du merkst, dass dich ein bestimmter Geruch an eine schöne Erinnerung erinnert.
- Du liest ein Buch und hast die Kontrolle darüber, was du verstehst und was nicht.
- Du bemerkst, dass du dich wegen eines Streits ärgerst, und kannst deine Gefühle bewusst steuern.
- **Tief unter Wasser (Unbewusstes / Unconscious):**
 Der größte Teil des Eisbergs liegt tief verborgen. Hier befinden sich verdrängte Inhalte, primitive Impulse, traumatische Erinnerungen und grundlegende psychische Prozesse. Diese Ebene ist nur sehr schwer zugänglich, arbeitet im Hintergrund und beeinflusst dein Verhalten und Erleben maßgeblich, ohne dass du es direkt merkst.
 - Verdrängte Erinnerungen an traumatische Erlebnisse beeinflussen dein Verhalten, ohne dass du dich daran erinnerst.
 - Primitive Impulse, zum Beispiel Aggressionen, die du im Alltag kontrollierst, weil sie im Hintergrund ablaufen.
 - Tief sitzende Ängste, die dich manchmal unbewusst blockieren, ohne dass du genau weißt, warum.
 - Alte Muster, die in deiner Vergangenheit entstanden sind, z.B. immer wieder Misserfolg zu erleben, ohne es aktiv zu erkennen.

Warum ist das wichtig?

Das Modell zeigt, dass nur ein kleiner Teil unseres Geistes im bewussten „Sichtfeld“ liegt. Die großen Einflüsse kommen aus den tieferen Ebenen. Hypnose und viele therapeutische Techniken zielen darauf ab, diesen unbewussten Teil anzusprechen, um tiefgehende Veränderungen herbeizuführen. Das Verständnis dieses Modells hilft, den Unterschied zwischen bewusster Kontrolle und unbewusster Wirkung zu erkennen.

Gehirntypen

Die Vorstellung von „linkem“ und „rechtem“ Gehirntyp“ basiert auf der populären, vereinfachten Idee, dass Menschen entweder mehr von der linken oder der rechten Gehirnhälfte geprägt sind und dementsprechend unterschiedliche Denk- und Verhaltensweisen zeigen. Im Kontext von Hypnose und Coaching kann diese Einteilung genutzt werden, um die Wahrnehmung, Herangehensweise und Reaktionen des Klienten besser zu verstehen und gezielt zu begleiten.

Linker Gehirntyp:

Der linke Gehirntyp wird oft als analytisch, logisch, sprachlich und detailorientiert beschrieben. Solche Klienten denken eher in klaren, strukturierten Mustern, bevorzugen Fakten, Zahlen und klare Anweisungen. Sie nehmen Hypnose eher als einen Prozess wahr, bei dem sie gedanklich Schritt für Schritt geführt werden, und reagieren gut auf klare, logische Anweisungen und Suggestionen. In der Hypnose neigen sie dazu, ihre Erfahrungen mental zu verarbeiten, und profitieren von konkreten visuellen oder sprachlichen Anweisungen.

Rechter Gehirntyp:

Der rechte Gehirntyp gilt als kreativ, intuitiv, bildhaft und emotional. Diese Klienten nehmen Hypnose meist als eine tiefere, eher gefühlsbetonte Erfahrung wahr. Sie reagieren gut auf bildhafte Sprache, Metaphern und emotionale Geschichten. In der Hypnose lassen sie sich häufig mehr auf innere Bilder und Gefühle ein und sind offen für intuitive Zugänge. Ihre Wahrnehmung ist oft mehr auf „Gefühlsebene“, und sie können sich leichter in Trance fallen lassen, wenn die Suggestionen kreativ, metaphorisch oder assoziativ formuliert sind.

Rolle des Hypnose-Coaches:

Der Coach sollte die unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster der beiden Typen berücksichtigen. Für den linken Gehirntyp sind klare Anweisungen, logische Sequenzen und konkrete Ziele effektiv, um Vertrauen aufzubauen und die Veränderung zu erleichtern. Für den rechten Typ sind kreative, bildhafte Bilder, Metaphern und emotionale Anker passende Werkzeuge, um tiefer in die Trance zu gelangen und emotionale Blockaden zu lösen.

In der Praxis bedeutet das, dass der Hypnose-Coach flexibel auf die Bedürfnisse des Klienten eingehen sollte. Dabei ist es wichtig, den Klienten zu beobachten, welche Art von Sprache und Suggestionen er am besten annimmt. Oft können beide Aspekte in der Arbeit integriert werden, um eine umfassendere und individuellere Erfahrung zu schaffen.

Neuronen Bahnen

Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, den Neuronen, die durch sogenannte neuronale Bahnen miteinander verbunden sind. Diese Wege entstehen durch wiederholte Aktivitäten und Erfahrungen. Wenn du immer wieder dieselben Gedanken, Gefühle oder Handlungen machst, werden die Verbindungen zwischen den Neuronen stärker, was die Bildung von neuronalen Wegen (auch Synapsen genannt) fördert.

Jede Erfahrung, jeder Lernprozess, jedes Verhalten hinterlässt Spuren im Gehirn und trägt dazu bei, neue Bahnen zu bilden oder bestehende zu verstärken. Diese neuronalen Wege sind die Grundlage dafür, wie Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Verhaltensmuster in deinem Gehirn verankert werden.

Wie neuronale Wege entstehen

Informationen gelangen über unsere Sinne ins Gehirn, die im Frontallappen kontrolliert werden. Dort werden sie vom Zerebral-Kortex verarbeitet. Die Informationen treten in die Neuronen an der Synapse als chemisches Signal ein, das von den Dendriten eines Neurons erkannt wird. Diese Chemikalien werden im Zellkern des Neurons in elektrische Signale umgewandelt und anschließend wieder in chemische Signale zurückverarbeitet, die dann an die Synapse abgegeben werden. Dabei werden sie von den Dendriten anderer Neuronen aufgenommen, die nach freigesetzten Chemikalien suchen.

Wenn eine chemische Verbindung hergestellt ist, beginnt die aufnehmende Nervenzelle, ihre Dendriten näher an das Axon des sendenden Neurons heranzubeugen. Je häufiger das Signal gesendet und empfangen wird, desto schneller bewegen sich die Dendriten und desto näher kommen sie zusammen, sodass die chemischen Signale schneller übertragen und erkannt werden können.

„Neuronen, die gleichzeitig feuern, verknüpfen sich“ — und schon haben wir einen neuronalen Weg.

Diese neuronalen Wege sind sehr komplex und verzweigen sich in viele Unterzweige und Äste. Sie verbinden Erfahrungen mit Erinnerungen, Gefühlen, Gerüchen, Klängen, Sichtweisen und vielem mehr. Dadurch ist jede unserer Erfahrungen einzigartig und individuell.

Das Unterbewusstsein ist ständig aktiv — auch im Schlaf — und verarbeitet Informationen, baut neue Verbindungen und Assoziationen auf und beeinflusst unsere bewussten Entscheidungen.

Mal anders erklärt:

Neuronale Bahnen im Gehirn sind wie Autobahnen: Je mehr du eine bestimmte Strecke benutzt, desto stärker und schneller wird diese Verbindung. Das ist wie bei einer gut ausgebauten Autobahn, auf der du schneller und einfacher fahren kannst. Wenn du

immer wieder die gleiche Verhaltensweise, den gleichen Gedanken oder das gleiche Gefühl hast, verstärkst du diese Bahn — sie wird zum „Schnellweg“ in deinem Gehirn.

„Umlernen“ bedeutet, diese bestehenden Wege umzubauen oder neue Wege zu schaffen. Stell dir vor, du willst eine alte, viel genutzte Autobahn sprengen und eine neue, bessere Strecke bauen. Damit das funktioniert, musst du bewusst eine andere Route wählen und diese immer wieder auf direktem Weg benutzen.

Je öfter du die neue „Straße“ benutzt, desto stärker wird sie — sie wird zur neuen, schnelleren Autobahn. Das alte, oft genutzte Muster (die alte Autobahn) wird langsamer, schwächer und schließlich fast unbrauchbar, weil du die neue Route immer wieder benutzt.

Dieses „Umlernen“ ist in deinem Gehirn tatsächlich möglich und funktioniert wie das durch regelmäßige Nutzung. Es braucht nur Geduld und bewusste Anstrengung, die alten Muster zu umfahren und neue Straßen zu bauen. Mit Hypnose kannst du diesen Prozess beschleunigen, indem du die „Verkehrsregeln“ für dein Gehirn neu programmierst, sodass die neue Autobahn automatisch genutzt wird.

Youtube Video Finding that connection

Resource Therapy

Die drei Ansätze in der Hypnose

Mit Hypnose kannst du auf verschiedene Weisen arbeiten, um neuronale Bahnen im Gehirn neu zu gestalten und alte Muster zu verändern. Beim **autoritären Ansatz** wird gezielt durch klare Befehle eine neue Bahn aufgebaut, die das alte Verhalten ersetzt. Hier „baut“ der Hypnotiseur direkt an den neuronalen Verknüpfungen, um bestehende Wege zu schwächen und neue zu stärken.

Im **standardisierten Ansatz** werden stets dieselben Induktionen und Suggestionen wiederholt. Dadurch vertiefst du die neuen Bahnen im Gehirn, sodass sie immer stärker in den Alltag integriert werden — die alten, weniger effektiven Wege verwischen langsam.

Der **permissive Ansatz** fördert die Selbststeuerung des Klienten, indem er ihn ermutigt, die neuen Muster selbst zu akzeptieren. Das ist besonders kraftvoll, weil der Klient aktiv an der Neubildung der neuronalen Wege beteiligt ist. Je öfter er die neuen Verknüpfungen nutzt, desto stärker werden sie, während die alten nach und nach an Bedeutung verlieren.

In allen Fällen nutzt Hypnose die Fähigkeit des Gehirns, Bahnen umzubauen (Neuroplastizität), um dauerhafte Veränderungen im Verhalten und in den Denkmustern zu bewirken. Durch gezielten Einsatz der unterschiedlichen Ansätze kannst du neuronale Wege gezielt neu programmieren und nachhaltige Erfolge erzielen.

Der kritische Faktor oder „Gate Keeper“

(Cindy Locher)

Bis etwa zum Alter von 8 oder 9 Jahren ist unser Geist vollständig offen und nimmt alle Informationen ohne Kritik auf (deshalb sind Kinder so leichtgläubig), weil sie die meiste Zeit ihres Lebens zum ersten Mal erleben und dadurch neue Verbindungen und Identifikationen herstellen.

Mit etwa 8 oder 9 Jahren beginnen wir, die eingehenden Informationen kritisch zu analysieren. Wir vergleichen sie mit den Informationen, die wir bereits „wissen“, und entscheiden, ob wir sie akzeptieren oder sofort ablehnen.

So werden wir meist ein Produkt unserer Umgebung, in der wir aufgewachsen sind — es sei denn, jemand, eine Autoritätsperson oder ein Freund, beeinflusst uns, anders zu reagieren.

Beispiel: Ein Kind, das in einem missbräuchlichen Zuhause aufwächst, neigt dazu, sich auch in einem entsprechend belasteten Umfeld zu bewegen, weil das die einzige „Sicherheit“ ist, die es kennt.

Und wo liegt der kritische Faktor?“

Hier ist, was wir glauben: Das Gehirn ist in zwei Hälften geteilt, zwischen denen sich ein Geflecht aus Nervenfasern befindet, der sogenannte Corpus callosum, der die rechte und die linke Gehirnhälfte verbindet.

Oberhalb des Corpus callosum liegt der Gyrus cinguli, und im Frontallappen des Gehirns, im anterioren Gyrus cinguli, vermuten Wissenschaftler den Ort, an dem Informationen gefiltert werden, bevor sie vom Großhirnrinde verarbeitet werden.

Hier glauben wir, liegt der „kritische Faktor“.

Der „kritische Faktor“ befindet sich halb im bewussten Geist und halb im Unterbewusstsein und funktioniert wie ein Türsteher in einem Club.

Wenn neue Informationen an das Gehirn weitergereicht werden, prüft der kritische Faktor: „Hast du einen Personalausweis?“ Er kontrolliert, ob die Information bereits eine bekannte Identifikation hat.

Wenn nicht, wird sie abgelehnt.

Wenn ja, wird die „rote Samtvorhang“ hochgezogen und alles ist in Ordnung — denn die Information besitzt bereits eine etablierte Verbindung, was sie „verkauft“.

Tagsüber bombardieren Informationen aus allen Sinnen den bewussten Geist.

Wenn die Nachrichten in das bewusste Gehirn gelangen, wandern sie in den bewussten Teil des kritischen Bereichs, wo sie gesammelt werden. Dort sitzen sie, warten darauf, verarbeitet zu werden.

Das ist die Ursache für „mentale Erschöpfung“.

Jeder hat eine Grenze dafür, wie viele Nachrichten er tolerieren kann. Diese Grenze ist aber für jeden unterschiedlich und kann sich im Laufe der Zeit verändern.

Das Überlasten dieser Schwelle für die Nachrichten ist ein bewährtes Verfahren, um Hypnose einzuleiten.

Glaubenssätze der Klienten erkennen

Glaubenssysteme sind die tief verwurzelten Überzeugungen und Annahmen, die eine Person über sich selbst, andere Menschen und die Welt hat. Diese Überzeugungen formen unsere Wahrnehmungen, Entscheidungen und Verhaltensweisen maßgeblich. Sie wirken meist so subtil, dass wir sie kaum bewusst wahrnehmen, doch sie beeinflussen unser gesamtes Leben grundlegend.

Glaubenssysteme entstehen bereits in der frühen Kindheit durch Erfahrungen, Erziehung, soziale Interaktionen und Umweltfaktoren. Sie werden durch wiederholte Erfahrungen und Interpretationen verstärkt und verankert. Im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) wird oft erklärt, dass diesen Glaubenssätzen wie Programme sind, die unser neurologisches System automatisieren. Sie dienen dazu, die Welt zu interpretieren, und sind wie Filter, durch die wir alles wahrnehmen.

In der Hypnose können Glaubenssysteme sehr effektiv beeinflusst und verändert werden. Während des tranceartigen Zustands ist das Bewusstsein entspannt und das Unterbewusstsein, das die Glaubensmuster speichert, ist offen für neue Informationen. Der Hypnotisierende arbeitet mit Suggestionen, die auf das Glaubenssystem des Klienten zielen, um negative oder limitierende Überzeugungen durch positive, unterstützende zu ersetzen. So können hinderliche Glaubenssätze aufgelöst und durch jene ersetzt werden, die den Klienten bei seinen Zielen besser unterstützen.

Diese Verbindung von Glaubenssystemen und Hypnose macht deutlich, warum Veränderung auf tiefster Ebene möglich ist: weil wir direkt im Unterbewusstsein wirken können. Dadurch lassen sich dauerhafte Veränderungsprozesse initiieren, die das Verhalten, die emotionalen Reaktionen und die Wahrnehmung des Klienten nachhaltig verändern.

1. Unterscheidung zwischen limitierenden und unterstützenden Glaubenssätzen

Glaubenssysteme lassen sich in zwei Hauptkategorien einteilen: limitierende und unterstützende Glaubenssätze. Limitierende Überzeugungen sind Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Erfolg ist nur für andere möglich“, die uns einschränken und unsere Entwicklung behindern. Unterstützende Glaubenssätze dagegen stärken uns, wie etwa „Ich bin fähig, meine Ziele zu erreichen“ oder „Ich verdiene Liebe und Erfolg“. In der Arbeit mit Hypnose geht es häufig darum, die limitierenden Überzeugungen zu erkennen und durch positive, unterstützende Glaubenssätze zu ersetzen.

2. Wie Glaubenssysteme das Verhalten beeinflussen

Unsere tief verwurzelten Überzeugungen prägen unser spontanes Verhalten und unsere Reaktionen in verschiedenen Situationen. Wenn jemand beispielsweise glaubt „Ich bin es nicht wert“, wird er sich vielleicht zurückziehen oder sich weniger zutrauen. Diese Glaubenssysteme steuern also unbewusst unser Handeln und führen dazu, dass wir in bestimmten Mustern festhängen. Hypnose kann helfen, diese unbewussten Muster zu erkennen und sie durch neue Überzeugungen zu verändern, um bewusster und freier zu handeln.

3. Die Rolle der Geschichte und der Kindheit bei der Entwicklung von Glaubensmustern

Viele Glaubenssysteme entstehen bereits in der Kindheit. Durch Erlebnisse, Erziehung und die Umwelt werden Überzeugungen gebildet, die uns oft lebenslang begleiten. Wenn ein Kind beispielsweise wiederholt hört, „Geld ist böse“, kann daraus ein limitierender Glaubenssatz entstehen. Solche tief verankerten Überzeugungen sind häufig automatisiert und beeinflussen unser Erwachsenenleben, obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind. Hypnose kann dazu genutzt werden, diese frühen Muster zu erkennen und umzuprogrammieren.

4. Typische Beispiele für limitierende Glaubenssätze

Limitierende Glaubenssätze äußern sich häufig in Aussagen wie „Ich schaffe das nie“, „Geld ist schwer zu verdienen“ oder „Ich bin nicht attraktiv genug“. Sie entstehen meist durch Erfahrungen oder wiederholte Kommentare im Umfeld. Diese Überzeugungen wirken wie innere Barrieren, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu leben. In der Hypnose arbeiten wir gezielt daran, sie aufzulösen und durch stärkende Glaubenssätze zu ersetzen.

5. Der Einfluss von Glaubenssystemen auf die Emotionen und das Selbstbild

Glaubenssysteme haben direkte Auswirkungen auf unsere Gefühle und unser Selbstbild. Wenn jemand glaubt „Ich bin nicht liebenswert“, entstehen ständig Gefühle von Unsicherheit oder Traurigkeit. Diese Überzeugungen formen, wie wir uns selbst sehen und wie wir mit anderen interagieren. Durch die Arbeit mit Hypnose können negative Glaubenssätze verändert werden, sodass sich das emotionale Erleben und das Selbstbild positiv wandeln.

6. Methoden in der Hypnose, um belastende Glaubenssätze zu identifizieren

Während einer Hypnose-Sitzung kann der Therapeut den Klienten in einen entspannten Zustand versetzen, in dem unbewusste Überzeugungen leichter zugänglich sind. Mit speziellen Fragetechniken und Suggestionen wird gezogen, welche Glaubenssätze das Verhalten dominieren. Auch die Rückführung zu frühen Erfahrungen kann helfen, die Wurzeln der Glaubensmuster zu erkennen. Ist das klar identifiziert, lassen sich diese Überzeugungen gezielt bearbeiten.

7. Suggestionstechniken zur Veränderung und Umprogrammierung von Glaubensmustern

In der Hypnose werden Suggestionen eingesetzt, um alte, limitierende Glaubenssätze zu verändern. Der Klient erhält positive, stärkende Überzeugungen als Suggestionen, die direkt im Unterbewusstsein verankert werden. Diese Suggestionen wirken dann automatisch, sodass das alte Muster durch eine neue Überzeugung ersetzt wird. Regelmäßige Wiederholungen und Integration in den Alltag helfen, die neuen Glaubenssätze dauerhaft zu etablieren.

8. Der Unterschied zwischen bewusster Veränderung und tiefgreifender Umprogrammierung im Unterbewusstsein

Bewusste Veränderungen basieren auf Logik und Verstand, sie sind oft langwierig und

schwer durchzuhalten. Hypnose zielt dagegen auf die tiefen, unbewussten Ebenen ab, wo die eigentlichen Programme gespeichert sind. Hier kann eine tiefgreifende Umprogrammierung erfolgen, bei der alte negative Glaubenssätze durch neue, positive ersetzt werden. Diese Veränderung wirkt nachhaltiger, weil sie direkt im Unterbewusstsein stattfindet.

9. Langfristige Integration neuer, positiver Glaubenssätze in den Alltag

Nach der Arbeit mit Hypnose ist es entscheidend, die neuen, unterstützenden Glaubenssätze dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Das bedeutet, bewusst auf die eigenen Gedanken und Überzeugungen zu achten und diese regelmäßig zu stärken. Methoden wie Affirmationen, visuelle Visualisierungen oder Achtsamkeitsübungen helfen, die neuen Muster zu festigen. Je konsequenter und bewusster wir die positiven Überzeugungen leben, desto stabiler wirkt die Veränderung und desto nachhaltiger ist der Erfolg.

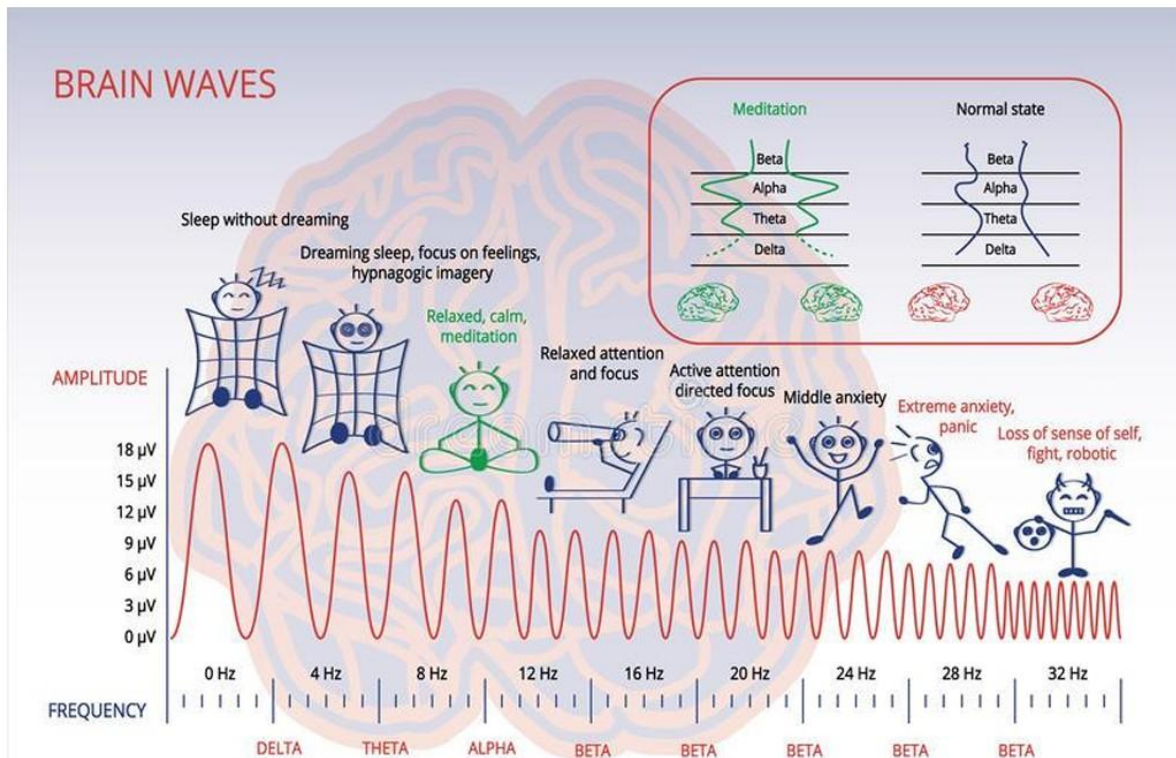
10. Beispiele für erfolgreiche Transformationsprozesse durch Hypnose und Arbeit mit Glaubenssystemen

Viele Klienten berichten von tiefgreifenden Veränderungen nach Hypnos Sitzungen, bei denen limitierende Glaubenssätze aufgelöst wurden. Zum Beispiel ein Kunde, der glaubte „Ich bin nicht liebenswert“, konnte durch die Arbeit in Hypnose sein Selbstvertrauen stärken und heute offen auf andere zugehen. Oder jemand, der negative Überzeugungen über Geld losließ, gewann mehr Vertrauen in seine Fähigkeiten, finanziellen Erfolg zu erzielen. Solche Beispiele zeigen, wie kraftvoll die Arbeit mit Glaubenssystemen in Verbindung mit Hypnose sein kann, um das Leben nachhaltig zu transformieren.

Hirnwellen

Hirnwellen und ihre Bedeutung

Das Gehirn arbeitet ständig mit verschiedenen Arten von elektrischen Signalen, die sich in sogenannte Hirnwellen unterteilen lassen. Diese Wellen spiegeln unterschiedliche Bewusstseinszustände wider und sind für unterschiedliche mentale Prozesse verantwortlich.



1. Delta-Wellen Tiefschlaf (1–4 Hz)

- **Was sie sind:** Die langsamsten Hirnwellen, die im Tiefschlaf auftreten.
- **Was sie bewirken:** Delta-Wellen stehen für den tiefsten, entspannten Zustand. In diesem Bereich findet vor allem Regeneration, Heilung und Körperruhe statt. Während des Tiefschlafs ist das Bewusstsein stark reduziert, und das Gehirn arbeitet im Schutzmodus.

2. Theta-Wellen Traumzustand (4–8 Hz)

- **Was sie sind:** Etwa im Übergang zwischen Wachheit und tiefem Schlaf, oft im Einschlaf- oder Tiefenentspannungszustand.
- **Was sie bewirken:** Theta-Wellen sind verbunden mit leichter Trance, Kreativität, Intuition, Tagträumen und Zugang zum Unterbewussten. Viele Menschen nehmen diese Zustände während der Hypnose besonders intensiv wahr.

3. Alpha-Wellen Hypnotischer Zustand (8–13 Hz)

- **Was sie sind:** Ein moderater Bewusstseinszustand, der beim entspannten Wachsein auftritt.
- **Was sie bewirken:** Alpha-Wellen sind typisch für ruhige, entspannte Zustände wie Meditation oder bewusste Ruhephasen. Hier ist das Gehirn offen für positive Suggestionen und kreative Gedanken, ohne dabei in tiefe Trance zu fallen.

4. Beta-Wellen Wachzustand (13–30 Hz)

- **Was sie sind:** Schnelle, oberhalb des Alpha-Bereichs, während des aktiven Denkens und der Aufmerksamkeit.
- **Was sie bewirken:** Beta-Wellen treten auf, wenn wir uns aktiv konzentrieren, Probleme lösen oder uns auf die Außenwelt einstellen. In diesem Zustand ist das Bewusstsein sehr wach und kritisch.

5. Gamma-Wellen (30–100 Hz)

- **Was sie sind:** Die schnellsten Hirnwellen, die mit höchster geistiger Aktivität verbunden sind.
- **Was sie bewirken:** Gamma-Wellen sind mit Situationen verbunden, in denen wir sehr konzentriert oder geistig hochleistungen, z. B. bei fokussiertem Lernen, Problemlösung oder intensiver Wahrnehmung.

6. Epsilon-Wellen (0,5–1 Hz, nur in sehr tiefen Zuständen)

- **Was sie sind:** Die langsamsten, kaum noch messbaren Wellen, die in sehr tiefen Transzuständen auftreten.
- **Was sie bewirken:** Epsilon-Wellen sind noch wenig erforscht, werden aber mit besonderen Bewusstseinszuständen, z. B. bei Meditierenden in tiefer Trance oder bei bestimmten spirituellen Erfahrungen, in Verbindung gebracht.

Willenskraft versus Vorstellungskraft

Wenn das Unterbewusstsein (Kreativität und Vorstellungskraft) und das Bewusstsein (Logik und Willenskraft) im Konflikt stehen, gewinnt immer das Unterbewusstsein. Wenn du zum Beispiel bewusst entscheidest, die Luft anzuhalten, bis du ohnmächtig wirst, könntest du es vielleicht so lange durchhalten, dass du das Bewusstsein verlierst. In diesem Moment beginnt dein Körper automatisch wieder zu atmen.

Beispiel:

Ein 15 cm breiter und 6 Meter langer Balken, der auf dem Boden liegt, ist leicht zu überqueren. Wenn dieser gleiche Balken jedoch in 12 Metern Höhe schwebt, zögerst du vielleicht, ihn zu betreten. Der Höhenfaktor löst Zweifel aus, weil eine Unsicherheit in die Situation eingedreht wurde. Deine Vorstellungskraft erkennt die Gefahr: „Ich könnte fallen.“

Deine Willenskraft könnte dich zwar zwingen, den Balken zu betreten, doch deine Vorstellungskraft schiebt dagegen.

Wenn es zusätzliche Anreize gäbe, über den Balken zu gehen, würdest du deine Vorstellungskraft voll in den Prozess einbeziehen.

Wenn du in einem brennenden Gebäude bist, in 12 Metern Höhe, und dir ein Balken zugespielt wird, würdest du wahrscheinlich stärker motiviert sein, den Balken zu überqueren. Die Vorstellung: „Ohne zu retten...“ würde dich antreiben, dich in Sicherheit zu bringen.

Wenn du lernst, effektive Methoden zu nutzen, um Zugang zu deiner Vorstellungskraft zu finden, gewinnst du mehr Bewusstsein und Kontrolle über die inneren Prozesse deines Geistes.

Die Kraft des Denkens

(Monica Geers Dahl)

Die wichtigste Aufgabe deines Geistes ist der Schutz deiner Person. Dein Geist wird nur die Dinge zulassen beziehungsweise wahrnehmen, von denen er glaubt, dass du stark genug und bereit bist, sie zu wissen oder zu tun.

Das Universum besteht aus Gedanken. Deine Gedanken erzeugen Bewegung und Form und bringen die Dinge, über die du mit deinem Geist nachdenkst, in die Realität. Deine Gedanken sind Energie. Du erzeugst zu 100 % Output, zu 100 % der Zeit.

Du entscheidest, wie du den Fluss dieser Energie lenkst, durch deine Denkweise.

In der Hypnose gewinnst du ein größeres Bewusstsein für deine Absichten und eine stärkere Fähigkeit, die Richtung und Kraft deiner eingesetzten Energie zu wählen.

Hypnose tritt ein, wenn der bewusste Geist entspannt genug ist, um den Energiefluss zwischen dem Überbewusstsein, dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein klar werden zu lassen.

Die Kommunikation einer akzeptierten Idee, ihre unbewusste Akzeptanz und die darauffolgenden automatischen Reaktionen und Handlungen sind verschiedene Phasen hypnotischer Phänomene – oder die Magie des Lebens.

Materie und Energie

Es gab eine Zeit, in der die Wissenschaft das bekannte Universum in zwei Elemente unterteilte: Materie und Energie.

Dann kam Einstein und sagte, es gebe keine Materie im eigentlichen Sinne; es gebe nur Energie, die in unterschiedlichen Frequenzen schwingt.

Physiker, die Bell's Theorem vertreten, behaupten, dass 99 % des Universums für unsere Wahrnehmung unsichtbar sind.

Gedächtnis

(Monica Geers Dahl)

Dein Gedächtnis ist die Speicherung von Ideen. Für alles, was du tust, gibt es einen Grund, und dieser Grund wird geschaffen, wenn zwei oder mehr Ideen miteinander verknüpft werden. Alles, was du gelernt hast, ist in deinem Unterbewusstsein gespeichert.

Deine Fahrigkeit beruht auf Erinnerungen daran, wie du ins Auto gestiegen bist, wie du aus dem Parkhaus herausgefahren bist, wie du in den Verkehr eingestiegen bist und eine konstante Geschwindigkeit erreicht hast. Oft hat dein Körper eine Erinnerung daran, was getan werden muss, und jetzt ist dein bewusster Verstand frei.

Da das Wissen für das Fahren in deinem Unterbewusstsein liegt, driftet dein bewusster Geist ab und macht Platz für dein Unterbewusstsein, das aktiver wird.

Du kannst so tief in deine Gedanken versunken sein, dass du automatisch in die Richtung deiner Arbeitsstelle fährst, obwohl dein tatsächliches Ziel woanders ist. Oder du kommst am Ziel an und fragst dich, wie du so schnell dorthin gekommen bist.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf den Wechsel der Fahrspur, das Vermeiden eines Hindernisses oder das langsamere Fahren für eine Kurve richtest, übernehmen dein bewusster Verstand und deine bewusste Kontrolle wieder die Arbeit.

Ein Hypnotiseur kann kein Bild in den Geist eines Menschen projizieren, das dieser nie zuvor vorgestellt hat. Durch Suggestionen zeigt der Hypnotiseur dem Unterbewusstsein unterschiedliche „Bilderrahmen“. Wenn ich sage: „Schau dir das Ding hier an“, würdest du nicht wissen, was es ist, bis ich dir mehr Beschreibung gebe. Sobald du ein vollständigeres Bild hast, verstehst du es.

Wenn du das Ding hältst, damit spielst, daran riechst, usw., wird die Dechiffrierung im Unterbewusstsein noch stärker.

Hinweis: Das menschliche Gedächtnis kann sich an etwa 7 ± 2 Bits an Informationen erinnern. Deshalb sind z. B. Sozialversicherungsnummern, Telefonnummern oder Geburtstage mit sieben Ziffern leichter zu merken!

Wahl der Sprache 1

Permissive Language (Erlaubende Sprache)

Die erlaubende Sprache unterscheidet sich vom alten commandierenden Ansatz, indem sie den Austausch mildert. Statt dir zu sagen, was du tun sollst, lädt der Hypnotiseur dich ein, Erfahrungen zu erkunden und dich auf sie einzulassen.

- „Vielleicht möchtest du deine Position anpassen, um dich wohler zu fühlen.“
- „Vielleicht bemerkst du eine Veränderung im Rhythmus deiner Atmung.“
- „Du kannst dieses Gefühl der Entspannung sanft durch deinen Körper fließen lassen.“
- „Vielleicht interessiert es dich, welche Erinnerungen aus deiner Vergangenheit dein Unterbewusstsein dir zeigen wird.“

Possibility Language (Möglichkeits-Sprache)

Das Angebot von Möglichkeiten ist eine sanfte Form der Führung, die dir die Wahl lässt und dir mehr Spielraum für Antworten eröffnet.

- „Vielleicht hast du bemerkt, wie die Entspannung in deinen Beinen wächst.“
- „Es ist möglich, dass du wichtige Erkenntnisse gewonnen hast.“
- „Diese Ideen können dir in einem Moment kommen, oder es dauert eine Weile, bis du die Entdeckungen erkennst, die du durch deine innere Weisheit machen kannst.“

Non-specific Language (Nicht-spezifische Sprache)

Es ist wichtig, keine Worte zu verwenden, die ungenau oder irreführend sind. Wenn deine Worte missverstanden werden, kannst du Widerstand auslösen und die bewussten, kritischen Funktionen aktivieren, was den Erfolg gefährdet.

Nicht-spezifische Sprache erlaubt es dir, über viele Themen zu sprechen, auch wenn keine konkreten Details bekannt sind. Du verstehst die Bedeutung der Worte auf deine eigene Weise und verbindest Assoziationen, die dich noch tiefer in den Prozess eintauchen lassen.

- „Ein gewisses Gefühl der Geborgenheit.“
- „Diese wichtigen Fragen.“
- „Die Dinge, die du wirklich willst.“
- „Auf eine Weise, die für dich passend ist.“

Fragestellung in der Hypnose

W – Fragen

Offene Fragen mit W-Wörtern sind die Grundlage guter Fragetechnik in der Hypnose. Sie eröffnen Raum für mehr Details, innere Bilder und Erleben und lassen das Unbewusste antworten, ohne in eine bestimmte Richtung zu drängen. Verwende vor allem die W-Fragen (Wer, Was, Wann, Wo, Wie, Warum) — aber achte besonders auf „Wie“ und „Was“, denn „Warum“ kann manchmal Rechtfertigungsdenken aktivieren.

Beispiele für hilfreiche W-Fragen in der Hypnose

- Was möchtest du erreichen, wenn wir heute arbeiten?
- Was geschieht in deinem Körper, wenn du an das Thema denkst?
- Wie fühlt sich das an, wenn du an diese Erinnerung denkst?
- Wo im Körper spürst du die Veränderung am deutlichsten?
- Wann bemerkst das Gefühl am stärksten (Tageszeit, Situation)?
- Wer ist in dieser Erinnerung präsent — oder: Wer fühlte sich damals wichtig an?
- Was wäre ein erstes kleines Zeichen dafür, dass sich etwas verändert?
- Wie würde sich dein Alltag anders anfühlen, wenn dieses Problem leichter wäre?
- Was passiert als Nächstes in deinem inneren Ablauf, wenn du daran denkst?
- Welche Ressourcen oder Erinnerungen sind damit verbunden?

Warum offene W-Fragen so wirksam sind

- Sie fördern Erinnerung, Bilder und Gefühle ohne Vorgabe.
- Sie vermeiden Suggestion und reduzieren das Risiko, falsche Details zu erzeugen.
- Sie geben dem Klienten Autonomie — er formuliert sein Erleben selbst.
- Du erhältst reichhaltige, nuancierte Informationen für Interventionen und Kalibrierung.

Leitende vs. offene Fragen

Warum Leitfragen problematisch sind

- Sie lenken Antworten und können Erinnerungen oder Eindrücke formen statt nur zu erfassen.
- In Trance sind Menschen besonders suggestibel; eine subtile Formulierung kann starke Effekte auslösen.
- Leitfragen erhöhen das Risiko von Konfabulation (erfundene Details), falschen Erinnerungen oder verzerrten Aussagen.

- Sie beeinträchtigen die Autonomie des Klienten und verzerren damit Deine Grundlage für die Intervention.

Beispiele: Leitende Frage → neutrale Alternative

- „Das war sicher sehr traumatisch, oder?“ → „Wie hast du das damals erlebt?“
- „Du hast dich damals völlig hilflos gefühlt, nicht wahr?“ → „Welche Gefühle hast du in dieser Situation wahrgenommen?“
- „Wann genau hat der Schmerz angefangen?“ (impliziert es gab einen klaren Start) → „Kannst du beschreiben, wann und wie der Schmerz für dich spürbar wurde?“
- „Du wirst jetzt sofort eine Lösung finden, oder?“ → „Was würde für dich eine hilfreiche Veränderung aussehen?“

Formulierungsprinzipien — so vermeidest Du Suggestion

- Verwende W-Fragen (Was, Wie, Wo, Wann, Wer), besonders „Wie“ und „Was“.
- Halte Fragen beschreibend, nicht bewertend oder interpretierend.
- Gib keine Antwortoptionen vor (kein „oder“ mit vorgegebenen Alternativen).
- Vermeide Modalverben, die Gewissheit suggerieren („Du wirst...“, „Du musst...“) in explorativen Fragen.
- Nutze „Erzähl mir...“, „Beschreibe...“, „Was passiert wenn...“ statt „War das...?“ oder „Fühltest du...?“.

Praktische Techniken im Gespräch

- Pausen zulassen: Nach einer offenen Frage ruhig 10–30 Sek. warten. Oft kommt die relevante Information erst nach der Pause.
- Reflektieren statt einordnen: „Du sagst, ... das klingt nach ... Könnte das so sein?“ (vorsichtig, als Einladung)
- Vorsicht bei Rückfragen zu Details: Wenn es um traumatische Erinnerungen geht, klären, ob die Person das wirklich detailliert bearbeiten möchte und ob therapeutische Sicherheit (z. B. Supervision, ärztliche Begleitung) gegeben ist.

Doppelt-Bind-Fragen

Doppelt-Bind-Fragen (Double-binds) sind eine Technik, mit der du den Klienten in eine gewünschte Richtung führst, ohne direkt zu befehlen. Die Grundidee: Du bietest eine Wahl zwischen zwei Optionen an — beide Optionen führen zur gewünschten Reaktion (z. B. Entspannung, Augen schließen, in Trance gehen). Das gibt dem Klienten das Gefühl von Kontrolle, während er faktisch das tut, was du beabsichtigst.

Warum du Doppelt-Binds einsetzen kannst

- Wenn eine Sitzung „nicht rund läuft“ (Widerstand, Zögern, Verwirrung), schaffen Doppelt-Binds oft einen harmonischen Weg weiterzumachen.
- Sie umgehen oft kritische Gegenfragen, weil die Wahl selbst die Annahme der Handlung bereits voraussetzt.
- Sie reduzieren direkten Druck und erhalten gleichzeitig Handlungsfähigkeit und Autonomie des Klienten.
- Sie sind besonders nützlich beim Einleiten (Induktion), beim Vertiefen oder wenn ein Klient zwischen Antworten schwankt.

Worauf du achten solltest

- Doppelt-Binds funktionieren nur, wenn grundsätzlich Bereitschaft besteht. Bei offenem Widerstand, akuten Traumata oder kontraindizierten Fällen nicht anwenden.
- Formuliere neutral und respektvoll; vermeide Manipulation oder Zwang.
- Nutze sie sparsam und im Kontext einer klientenzentrierten Haltung — d.h. Bewahrung von Autonomie und Einwilligung.

Beispiele für Doppelt-Bind-Fragen (Formate)

Zeitliche Wahl

- „Möchtest du lieber jetzt tiefer entspannen oder in ein oder zwei Minuten?“
(Ergebnis: entweder sofort oder sehr bald — beides führt zur Vertiefung.)

Modalitätswahl (wie)

- „Möchtest du, dass deine Augen sich jetzt langsam schließen oder dass sie ganz weich und schwer werden?“
(Beide Optionen: Augen schließen / in Entspannung gehen.)

Intensitätswahl

- „Würdest du es lieber ein bisschen entspannter angehen oder gleich sehr tief und ruhig?“
(Ergebnis: Entspannung; Grad wird subjektiv gewählt.)

Verhaltenswahl

- „Willst du die Hände lockerlassen oder lieber noch eine Minute lang ruhig halten, während du spürst, wie Entspannung kommt?“
(Beide Optionen unterstützen Ruhe/Verankerung.)

Embedded-Double-Bind (eingebettete Aufforderung)

- „Während du das hörst, kannst du dich fragen, ob du jetzt schon spürst, wie die Schwere kommt, oder ob du es in den nächsten Momenten merkst?“

(Eingebettete Suggestion „die Schwere kommt“; Wahl zwischen „jetzt“ oder „gleich“.)

Kurzes Induktionsbeispiel mit Double-bind „Du kannst die Augen jetzt ganz langsam schließen — oder du lässt sie halb offen und spürst trotzdem schon, wie der Atem langsamer wird. Welche Art gefällt dir besser?“

(Egal welche Wahl, die Induktion beginnt.)

Erforschende Fragen

Sei neugierig. Nimm niemals einfach die erste Antwort hin. Oft steckt hinter der ersten Reaktion nur die Spitze des Eisbergs. Mit offenen, erforschenden Fragen hilfst du dem Klienten, seine innere Erfahrung weiter zu entfalten — und bekommst zugleich die Details, die du für eine präzise Intervention brauchst. Ich verwende solche Fragen in jeder Sitzung, weil sie:

- das Material vertiefen (mehr Aspekte, Gefühle, Körperempfindungen sichtbar werden),
- das Bewusstsein des Klienten erweitern (er entdeckt neue Perspektiven),
- Widerstände und Unklarheiten aufdecken (so kannst du sicherer arbeiten),
- und Vertrauen und Kooperation fördern (wer gefragt wird, fühlt sich gesehen).

Praktische Formulierungen — lade zur Erweiterung ein

- „Erklär mir, was du meinst.“
- „Was bedeutet das genau für dich?“
- „Erzähl mir mehr darüber.“
- „Wie zeigt sich das konkret in deinem Körper/Alltag?“
- „Woran merkst du, dass das so ist?“
- „Was wäre das kleinste Zeichen dafür, dass sich etwas verändert hat?“

Tipps zur Anwendung

- Warte nach der Frage bewusst 8–20 Sekunden. Oft kommen die wichtigsten Inhalte erst nach einer Pause.
- Wiederhole oder paraphrasiere kurz („Du sagst also, ...“)
- Vermeide „Warum?“ als erste Frage; sie kann rechtfertigendes Denken auslösen. Nutze statt dessen „Wie?“ oder „Was?“.
- Bleibe wertschätzend und neugierig, nicht prüfend. Deine Haltung bestimmt, wie offen der Klient wird.

Kurz-Check bevor du nachfragst

- Ist meine Frage offen (kein Ja/Nein)?
- Ermöglicht sie dem Klienten, Bilder, Gefühle oder konkrete Beispiele zu nennen?
- Gebe ich ihm genug Zeit, um tiefer zu gehen?

Mit diesen erforschenden Fragen vertiefst du das Material, schützt vor Suggestion und öffnest das Feld für echte Veränderung.

Klarheit statt Verneinung

"Doppelt verneinte Formulierungen" sind Sätze, die zwei oder mehrere negative Ausdrücke enthalten (z. B. "nicht", "kein", "nie", "ohne"), wodurch die Bedeutung verschleiert oder abgeschwächt wird. In der Hypnose führt das oft zu Verwirrung oder reduziert die Wirkung der Suggestion — Klarheit ist hier wichtig.

Was das genau bedeutet — kurz und praktisch:

- Typisches Muster: „nicht“ + „nicht“ oder „nicht“ + „kein“ usw. Beispiel: „Du wirst nicht nicht ruhig.“
Wirkung: klingt verwirrend; Hörer muss mental rechnen, statt einfach zu folgen.
- Abschwächende Formulierungen: „nicht unglücklich“, „nicht schlecht“, „nicht mehr ängstlich“.
Wirkung: ist unspezifisch und wirkt wie eine halb-positive, halb-negative Aussage; die Suggestion verliert an Stärke.

Warum problematisch in Hypnose:

- Erhöhte kognitive Belastung: Klient muss die Negationen verarbeiten statt das gewünschte Bild zu erleben.
- Unklare Zielrichtung: Statt eine klare positive Erfahrung zu erzeugen, bleibt die Vorstellung diffus.
- Reduzierte Wirksamkeit: Direkte, positive Formulierungen verankern Veränderungen besser.

Beispiele — schlecht vs. besser:

- Schlecht: „Du wirst nicht ängstlich sein.“
Besser: „Du fühlst dich sicher und ruhig.“
- Schlecht: „Nicht unglücklich zu sein wäre gut für dich.“
Besser: „Du bist zufrieden und entspannt.“

Tipps für klare Suggestionen:

- Formuliere positiv (was soll passieren, nicht was nicht passieren soll).
- Nutze Gegenwartsform und einfache Sätze.
- Vermeide Wörter wie „versuchen“, „vielleicht“, „nicht“ oder „kein“.
- Spreche bildhaft und konkret: „Dein Atem wird tief und gleichmäßig“ statt „Du wirst nicht mehr flach atmen“.
- Lies Suggestionen laut und achte auf Verständlichkeit; teste sie an einer Person.

Hypnotische Formulierungen

In Corydon Hammonds Buch *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors* werden zahlreiche Formulierungen vorgestellt, die häufig von Hypnotherapeuten, insbesondere mit einer „Ericksonianischen“ Orientierung, verwendet werden. Das regelmäßige Üben dieser Sätze, etwa durch Aufnahmen zum Anhören, hilft dabei, die eigene Sprache zu verfeinern und sicherer in der Anwendung zu werden.

Hier einige typische Beispiele, die du im Gespräch verwenden kannst:

- „Du kannst dich fragen ...“
- „Und du kannst dich freuen ...“
- „Und du beginnst dich zu fragen, wann ...“
- „Mit deiner Erlaubnis ...“
- „Jetzt möchte ich, dass du eine neue Erfahrung machst.“
- „Auf eine Weise, die deine Bedürfnisse erfüllt.“
- „Ich möchte, dass du diese Erfahrung genießt.“
- „Und du wirst überrascht sein ...“
- „Natürlich weiß ich nicht genau, was du gerade erfährst. Aber vielleicht bist du ...“
- „Es wird schön sein, ...“
- „Und du entdeckst vielleicht ...“
- „Vielleicht sogar, eine besondere Art der Freude daran zu finden.“
- „Und früher oder später, ich weiß nicht genau wann ...“
- „Und ich frage mich, ob es dich überraschen wird, wenn ...“
- „Ich bin neugierig, ob du bemerken wirst...“
- „Du weißt schon, wie du ...“
- „Vielleicht möchtest du bemerken, dass ...“
- „Ich möchte, dass du etwas entdeckst.“
- „Und ich möchte, dass du wahrnimmst, was gerade passiert.“
- „Zuerst ..., aber später ...“
- „Hast du schon angefangen, das wahrzunehmen?“
- „Und ich denke, du wirst überrascht sein, wie natürlich und leicht das ist.“
- „Und ich möchte, dass du bemerken wirst, was gerade passiert.“

- „Ich frage mich, ob du gerne bemerken möchtest, wie leicht es ist.“
- „Ich frage mich, ob du gerne möchtest, dass du...“
- „Ich frage mich, ob du überrascht sein wirst, wenn du entdeckst...“
- „Und ich frage mich, ob du neugierig sein wirst, auf das, was du bemerkst.“
- „Vielleicht bemerkst du schon, dass...“
- „Und während du darüber nachdenkst, wirst du feststellen, dass...“
- „Ich möchte, dass du immer mehr spürst, was du bereits weißt.“
- „Vielleicht wirst du schon bald bemerken, dass ...“
- „Und wenn du willst, kannst du ...“
- „Und du fragst dich vielleicht, was passieren wird.“
- „Es ist sehr angenehm, das alles zu entdecken.“
- „Und du wirst sicherlich daran denken, was anderes du schon erlebt hast.“

Grundlegende Sprachmuster

Obwohl es viele Variationen in der Sprache der Hypnose gibt, sind die folgenden Muster regelmäßig anzutreffen und können in unterschiedlichsten Kontexten angepasst werden. Für angehende Hypnotherapeuten ist es hilfreich, diese Muster in ihre Sprache zu integrieren.

Je mehr, desto mehr

- „Je mehr Winnie nach Piglet suchte, desto weniger war Piglet da.“
- „Je tiefer und leichter du atmest, desto angenehmer und entspannter kannst du werden. (Und je angenehmer und entspannter du wirst, desto tiefer und leichter kann dein Atem werden.)“
- „Je länger (mehr) du in Hypnose bleibst, desto leichter (mehr) wird es für dich beim nächsten Mal sein.“

Einige Menschen

- „... stellen sich gern an einem schönen Strand vor, während andere an eine Landschaft denken, und wieder andere haben einen besonderen Ort, an den sie gern gehen, um zu entspannen.“

In einem Moment werde ich X sagen, und du wirst Y tun

- „In einem Moment werde ich von eins bis drei zählen... und wenn ich die Zahl drei sage, wirst du dich an eine wichtige Erinnerung aus deiner Kindheit erinnern.“

Während X, Y (oder wenn X, Y)

- „Während du weiter auf diesen Punkt fokussierst, wirst du vielleicht bemerken, dass deine Augen sich schließen wollen...“

Ursache-/Wirkung-Sprache

- „Nur das Bewusstsein für die Empfindungen in deiner Hand kann eine Bewegung auslösen.“

Eingebettete Befehle

- „... für den REST deines Lebens...“
- „... schließe deine Augen nicht, bis du wirklich möchtest, dass sie sich schließen.“
- „Ich weiß nicht, wie schnell oder langsam du in die Trance gehst.“
- „Und du kannst dich sicher fühlen in dem Wissen, dass ...“

Utilization - Nutzung von Umweltvariablen

Umweltstörungen lassen sich leicht in den Prozess einbeziehen und sinnvoll nutzen. Die einfachste Formulierung dafür ist zum Beispiel:

- „Das Geräusch von Stimmen in der Ferne lässt dich einfach noch tiefer gehen.“

Noch wirkungsvoller ist es, Umweltvariablen metaphorisch zu nutzen, sodass sie den Prozess unterstützen. Als ich einmal in einem Bürogebäude arbeitete, das renoviert wurde, kam es gelegentlich zu Störungen:

- „Das Schlaggeräusch in der Ferne kann es dir ermöglichen, noch weiter in diese innere Erfahrung einzutauchen ... und da hier draußen gebaut wird, kannst du diese Gelegenheit dort drinnen nutzen, um etwas Neues und Nützliches für dich zu errichten.“

Manchmal korrelieren Geräusche so exakt mit dem Sitzungsverlauf, dass man das nicht geplant haben könnte! Glocken läuteten unmittelbar nachdem wir einen wichtigen Arbeitsschritt abgeschlossen hatten. Sirenen heulten genau in dem Moment auf, in dem wir mit einem bedeutsamen Veränderungsprozess begonnen hatten. Leute im Flur führten laut ein Gespräch, das exakt das Thema widerspiegelte, das der Klient gerade innerlich bearbeitete.

Ein kurzes Praxisbeispiel zur Nutzung von Umweltvariablen:

An einem Nachmittag schien die Sonne direkt ins Gesicht des Klienten und er blinzelte kurz irritiert. Statt das als Störung zu sehen, habe ich die Situation genutzt und unmittelbar in die Arbeit eingebunden – eine typische Utilization.

- Beobachten / Kalibrieren: Ich bemerkte seine Reaktion (Blinzeln, Lidschluss, leichte Entspannung) und nutzte das als Indikator für einen beginnenden inneren Prozess.
- Sofortige Umformung: „Das warme Licht auf deinem Gesicht kann dich sogar noch leichter werden lassen. Vielleicht spürst du, wie dieses Licht dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Weite schenkt.“
- Vertiefung / Ressource: „Während die Sonne dich leicht berührt, kannst du diese Wärme wie einen inneren Anker nutzen – ein Zeichen dafür, dass du dich tiefer entspannen darfst.“
- Optionaler Double-bind (wenn passend): „Möchtest du, dass dieses Licht dich jetzt ein wenig tiefer trägt, oder lieber, dass es dir ganz langsam und sicher ein Gefühl von Ruhe bringt?“ (beide Optionen führen in die Vertiefung)

Kurze Varianten, die du übernehmen kannst:

- Permissiv / einladend: „Vielleicht merkst du, wie das Sonnenlicht eine angenehme Wärme bringt, die dich unterstützt, loszulassen.“

- Metaphorisch: „Stell dir vor, dieses Licht wäscht alles Erschöpfende hinweg und hinterlässt nur Leichtigkeit.“
- Ressourcenorientiert: „Du kannst diese Wärme wie einen inneren Schlüssel verwenden, der dir Zugang zu Ruhe und innerer Klarheit öffnet.“

Wichtiges zur Anwendung

- Nutze solche Umformungen nur, wenn sich der Klient wohlfühlt und keine sensiblen Inhalte aktiviert werden.
- Achte auf nonverbale Signale: Wenn der Klient Unbehagen zeigt, lieber neutralisieren („Wir schließen kurz die Vorhänge/du kannst die Augen schließen“) statt forcieren.
- Solche Utilizations sind besonders kraftvoll, weil sie das Erleben des Klienten bestätigen und ihm gleichzeitig eine hilfreiche Bedeutung geben — das stärkt Rapport und Wirkung.

Suggestionen

Ein Bereich der Hypnose, der oft von Geheimnissen umgeben scheint, ist die Formulierung hypnotischer Suggestionen. Manche, die keine Ausbildung in Hypnose haben, glauben, die Trance entstünde durch die persönliche Macht des Hypnotiseurs; andere meinen, es liege an „magischen Worten“, die nur ein Hypnotiseur kenne. Zweifellos ist der kunstvolle Einsatz von Sprache ein wichtiger Faktor in der Hypnose, doch er ist nur einer von vielen Faktoren. Wie wir noch sehen werden, ist Sprache nur ein Baustein im Zusammenspiel verschiedener Elemente, die das Gesamterlebnis wirksam machen.

Wichtig zu bedenken ist: Hypnotische Suggestionen sind tatsächlich Suggestionen. Wenn du mir empfiehlst, einen Film zu sehen, weil du denkst, er könnte mir gefallen, und ich daraufhin ins Kino gehe, dann habe ich auf deine Suggestion reagiert. Auch Klienten in Hypnose haben stets die Möglichkeit, auf Suggestionen zu reagieren oder sie abzulehnen.

Im Verlauf dieses Kurses werden wir immer wieder auf die hypnotische Sprache zurückkommen, damit du mehr Sicherheit im Einsatz dieser Muster gewinnst. Zuerst werfen wir einen allgemeinen Blick auf grundlegende Formen von Suggestionen und auf typische Muster der hypnotischen Sprache.

Was sind Suggestionen?

Suggestionen sind kurze, klare Aussagen, die in Hypnose oder Entspannung gemacht werden, um das Erleben oder Verhalten eines Menschen zu unterstützen. Sie lenken Aufmerksamkeit, wecken Körperempfindungen oder helfen, Gefühle und Gedanken anders zu gestalten. Beispiele: „Dein Atem wird ruhig“, „Du spürst Wärme in den Händen.“

Warum und wie einbinden?

Suggestionen helfen, ein gewünschtes Ziel zu erreichen – z. B. mehr Ruhe, bessere Konzentration oder weniger Schmerzen. Man bindet sie ein, wenn die Person entspannt und offen ist (während oder nach der Einleitung in die Trance). Wichtig ist, dass die Suggestion zur Situation und zur Person passt: kurz, positiv und gut verständlich.

Wie wir sie nutzen

- Formuliere positiv und in der Gegenwart: statt „Du wirst nicht mehr ängstlich sein“ sag „Du fühlst dich ruhig und sicher“.
- Nutze einfache Sätze, sinnliche Wörter (warm, leicht, ruhig) und Wiederholungen.
- Passe Stimme, Tempo und Pausen an die Person an.
- Beginne mit kleinen, getesteten Vorschlägen und verstärke erfolgreiche Erfahrungen durch Wiederholung.

- Verwende auch „posthypnotische“ Suggestionen (z. B. „Wenn du das Geräusch hörst, atmest du tief und ruhig“), aber nur mit Einwilligung.

Warum Suggestionen keine Manipulation sind

Suggestionen sind kein Zwang, wenn sie mit Einverständnis, Respekt und Transparenz eingesetzt werden. Gute Praxis heißt: Ziel gemeinsam klären, Grenzen achten und niemanden gegen seinen Willen verändern. Hypnotiseur und Klient arbeiten zusammen — die Person bleibt jederzeit handlungsfähig und kann Suggestionen ablehnen oder ändern. Ethik, Sicherheit und Aufklärung machen den Unterschied zwischen Hilfe und Manipulation.

Im nächsten Abschnitt schauen wir uns die verschiedenen Arten von Suggestionen an — denn je nach Ziel und Person eignen sich unterschiedliche Formen besser. Direkte Suggestionen sagen klar, was geschehen soll; indirekte arbeiten mit Bildern und Andeutungen. Positive Suggestionen formulieren, was gewünscht ist, negative beschreiben, was vermieden werden soll. Inhalts-Suggestionen geben konkrete Erlebnisse oder Bilder vor, Prozess-Suggestionen begleiten Abläufe oder Wege dorthin. Posthypnotische Suggestionen wirken nach der Sitzung, und Wachsuggestionen werden bewusst im Alltag oder außerhalb der Trance eingesetzt. Im Folgenden erkläre ich jede Form kurz, mit Beispielen und Hinweisen, wann du sie am besten anwendest.

Direkte Suggestionen

Das Kennzeichen autoritärer Hypnose sind direkte Suggestionen, doch auch im Utilization-Ansatz (Nutzungsansatz) haben sie ihren Platz. Manche Probleme von Hypnotisuren, die nach künstlerischer Finesse streben, entstehen aus dem Zwang, besonders clever oder subtil sein zu müssen, obwohl ebenso oft offenere, direkte Mittel sehr wirksam sind. Ein typisches Beispiel: Viele Personen schließen die Augen während einer Induktion. Manche permissiven Praktiker verbringen große Mühe damit, „herauszufinden“, wie sie den Klienten dazu bringen, die Augen zu schließen. Bei einem kooperativen Klienten ist der einfachste Weg oft: direkt darum bitten. Natürlich kannst du weiche Formulierungen („softener“) hinzufügen, um den Rapport zu erhalten.

Beispiele für direkte Suggestionen:

- „Atme tief ein und schließe deine Augen.“
- „Ich möchte, dass du jetzt die Augen schließt, während wir beginnen.“
- „Nimm einen Moment, finde eine bequeme Position und schließe deine Augen.“
- „Denk an die Situation, wegen der du hier bist.“
- „Erinnere dich an eine Zeit, in der du dich besonders kraftvoll gefühlt hast.“
- „Sieh dich selbst so, wie du in Zukunft sein möchtest.“

Diese Anweisungen sind sehr klar und der Klient weiß ohne Zweifel, was du von ihm erwartest.

Erklärung, Ergänzung & Praxiswissen zu direkten Suggestionen

Was sind direkte Suggestionen?

Direkte Suggestionen sind klare, unmissverständliche Aussagen oder Anweisungen, die dem Klienten sagen, was er zu tun oder zu erleben hat („Du wirst dich jetzt entspannen“, „Schließe deine Augen“). Sie sind zielgerichtet und fordern eine spezifische Reaktion.

Wann sind sie nützlich?

- Bei kooperativen, suggestiblen Klienten, die klare Führung schätzen.
- Wenn schnelle, konkrete Veränderungen gewünscht sind (z. B. Entspannung vor einer Behandlung).
- Bei Notfall-Interventionen oder präzisen Verhaltensänderungen (z. B. Schmerzreduktion, Alarmsituation).
- Als Teil einer klar strukturierten Induktion oder beim Abschluss/Aufwecken.

Vorteile direkter Suggestionen

- Effizient und leicht verständlich.
- Minimiert Verwirrung bei Klienten, die klare Anweisungen brauchen.
- Gut kombinierbar mit weichen Einleitungen (Softenern) und körperlichen Signalen.

Nachteile / Risiken

- Kann Widerstand auslösen, wenn der Klient nicht bereit ist oder sich bevormundet fühlt.
- In hoch suggestiblen Zuständen können zu starke direkte Anweisungen die Autonomie des Klienten unterminieren, wenn Ethik und Einwilligung nicht geklärt sind.
- Bei traumatisierten Personen oder psychisch labilen Klienten eher vorsichtig einsetzen.

Formulierungstipps (Softener & Rapport)

- Verwende weiche Einstiege: „Wenn du möchtest, kannst du jetzt...“, „Vielleicht merkst du bald, wie...“, „Du kannst versuchen, ...“
- Ergänze Ermächtigungsphrasen: „Du kannst das annehmen, wenn es für dich stimmig ist.“

- Verbinde mit Beobachtung/Erlaubnis: „Wenn du bereit bist, schließe die Augen; wenn nicht, bleib ruhig offen.“
- Achte auf Tonfall: ruhig, gleichmäßig, nicht befehlend.

Indirekte Suggestionen

Indirekte Suggestionen sind verdeckter und unaufdringlicher. Sie können in vielen Formen auftreten: Scherze, Metaphern, Zitate oder andere sprachliche Strukturen (dazu später mehr). In ihrer einfachsten Form lassen sie sich jedoch leicht bilden. Die oberflächliche Formulierung weckt die Neugier des bewussten Geistes, während die tiefere Struktur das Unterbewusstsein anregt, sinnvolle Assoziationen zur jeweiligen Situation zu schaffen.

- „Ich frage mich, welches Bild jetzt hinter deinen Augenlidern erscheinen wird.“
- „Hast du bemerkt, dass deine Augen von Zeit zu Zeit dazu neigen zu blinzeln?“
- „Es ist spannend zu überlegen, welche angenehme Erinnerung zu dir kommt, wenn du deine Augen bequem schließt.“
- „Ich frage mich, ob du einen Weg findest, noch entspannter zu werden?“

Erklärung & Bedeutung indirekter Suggestionen

Indirekte Suggestionen laden ein, sie fordern nicht auf. Sie benutzen Neugier, Mehrdeutigkeit, Metaphern oder Beobachtungen, um das Bewusstsein zu beschäftigen, während das Unterbewusstsein ungehindert Assoziationen bildet. Dadurch umgehst du die kritische Instanz, ohne autoritär aufzutreten.

Wann indirekte Suggestionen sinnvoll sind

- Bei vorsichtigen oder widerständigen Klienten, die auf direkte Befehle reagieren.
- Wenn Du eine vertrauensvolle, klientenzentrierte Haltung wahren willst.
- Zur Einbettung in Metaphern, Geschichten oder zur Aktivierung innerer Bilder und Ressourcen.
- Bei kreativen oder spirituellen Themen, wo Bilder und Bedeutungen wichtiger sind als Fakten.

Vorteile indirekter Suggestionen

- Reduzieren Widerstand, weil sie nicht befehlen.
- Fördern Selbstverantwortung und Autonomie des Klienten.
- Aktivieren kreative, symbolische Verarbeitung im Unbewussten.
- Eignen sich für Erickson-nahen Stil, Metaphernarbeit und Ressourcenzugang.

Risiken und Grenzen

- Subtile Formulierungen können missverstanden werden, wenn Rapport fehlt.
- Funktioniert schlechter bei klar strukturierter Anweisung, z. B. in Notfällen.
- Erfordert sprachliche Feinfühligkeit; unsorgfältig eingesetzt können Mehrdeutigkeiten verwirren.
- Bei psychisch instabilen Personen vorsichtig einsetzen (Gefahr von Fehlinterpretationen).

Praktische Techniken und Formulierungstipps

- Nutze Beobachtungen als Einstieg: „Ich habe bemerkt, dass...“ (pacing).
- Arbeite mit neugierigen „Ich-frage-mich-Formulierungen“: „Ich frage mich, ob...“ — das reduziert Druck.
- Verwende offene, nicht-wertende Sprache: „Vielleicht merkst du...“, „Es könnte sein, dass...“
- Baue Metaphern oder kurze Geschichten ein, die eine gewünschte Richtung andeuten, ohne zu befehlen.
- Kombiniere Indirektes mit Embedded Commands (eingebetteten Befehlen) sparsam: z. B. „Während du wohl merkst, wie die Atmung ruhiger wird, kannst du dich erlauben, noch tiefer loszulassen.“ (embedded: „noch tiefer loszulassen“)

Positive Suggestionen

Suggestionen können sowohl positiv als auch negativ formuliert werden. Da Worte Erinnerungen an die bei ihnen hervorgebrachten Erfahrungen wecken, sind positive Suggestionen besonders wirkungsvoll und für den Klienten leicht zu verarbeiten. Sie sind unterstützend, ermutigend und bieten Ideen, was der Klient selbst tun kann.

- „Du kannst deine Augen schließen.“
- „Du kannst dich an eine Zeit erinnern, in der du besonders einfallreich warst.“
- „Du kannst entdecken, dass du Fähigkeiten besitzt, von denen du vorher nichts wusstest.“
- „Du kannst bemerken, wie angenehm es ist, dich bequem im Stuhl niederzulassen und zu entspannen.“

Negative Suggestionen

Obwohl sie seltener eingesetzt werden, basieren negative Suggestionen auf einem Ansatz der „umgekehrten Psychologie“. Dabei wird das Verhalten durch den Vorschlag beeinflusst, bestimmte Dinge nicht zu tun. Damit der Klient die Bedeutung der Worte richtig versteht, muss er dennoch die zugrunde liegenden Konzepte verarbeiten.

- „Es ist nicht notwendig, tief zu atmen.“
- „Versuche nicht, die zunehmende Entspannung in deinem Körper zu bemerken.“
- „Schließe deine Augen noch nicht ...“
- „Du musst nicht einmal daran denken, wie wunderbar es sein wird, diese Veränderung umzusetzen.“

Hier ist die Übersetzung mit der Begriffsvariante „Inhalt-Suggestionen“:

Inhalt-Suggestionen

Inhalt-Suggestionen beinhalten konkrete Details, die Gefühle, Emotionen, Zustände oder Erfahrungen beschreiben, die du möchtest, dass der Klient in der Hypnose erlebt. Solche Details zu geben, kann dem Klienten helfen, leichter in den gewünschten Zustand zu gelangen.

- „Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines Waldes und hörst auf das glitzernde Wasser, das über die Steine hinweg fließt.“
- „Erinnere dich, wie es sich anfühlte, als du als Kind auf der großen Schaukel im Spielplatz geschwungen hast. Du konntest das Quietschen der Ketten hören und den Wind im Gesicht spüren.“

Prozess-Suggestionen

Prozess-Suggestionen sind weniger detailliert und so allgemein formuliert, dass der Klient sie auf seine eigene Art verstehen kann. Sie lassen dem Klienten viel Raum (innerhalb bestimmter Rahmen) für die eigenen Assoziationen zu der vorgeschlagenen Erfahrung.

- „Vielleicht nimmst du ein bestimmtes Gefühl wahr, das dir Sicherheit gibt, dass du tiefer in die Hypnose eintauchst.“
- „Vielleicht erinnerst du dich gern an einen besonderen Moment aus deiner Kindheit ... einen, an den du lange nicht mehr gedacht hast.“
- „Es ist schön, an die Zeit zu denken, in der du wirklich Stolz empfunden hast, weil du so gut gemacht hast.“

Posthypnotische Suggestionen

Dies ist das Herzstück der Hypnotherapie. Posthypnotische Suggestionen werden einem Klienten in Trance gegeben, die sich auf Zustände oder Verhaltensweisen beziehen, die er in der Zukunft erleben soll. Damit wird die im Zustand der Hypnose erzielte Arbeit auf einen zukünftigen Einsatz in einem bestimmten Kontext vorbereitet.

- „Nachdem du aus der Trance erwachst, wirst du dich ausgeruht und erfrischt fühlen und besser sein als seit langer Zeit.“
- „Wenn du heute Abend zu Abend isst, wirst du bemerken, dass etwas besonders wunderbar schmeckt... etwas, das du vielleicht gar nicht so sehr gemocht hast... und das wird dir helfen, dich an diese Suggestion zu erinnern und dich gut über deine hypnotischen Fähigkeiten zu fühlen.“
- „Beim nächsten Mal, wenn du zu einem Vortrag gerufen wirst, wird die Erkenntnis, dass jemand an dem, was du sagst, interessiert ist, es dir erleichtern, ruhig und gelassen zu sein.“

Wach-Suggestionen

Wach-Suggestionen werden während eines normalen Wachzustands gegeben, wenn keine formale Induktion vor der Suggestion erfolgt.

Die Reaktion auf die Suggestion ist nicht auf einen hypnotischen oder tranceähnlichen Zustand beschränkt. Die Tiefe ist keine Voraussetzung für ausgezeichnete oder auch nur geringe Reaktionen auf Suggestionen. Der Brückenbaum zwischen innerer Welt und äußerer Welt findet mehrmals täglich statt. Sobald die kritischen und analytischen Faktoren umgangen sind, wird der Geist neu fokussiert und der Fluss von Emotionen und Gedanken umgeleitet.

Beispiele:

- Beim Hören von Musik beginnt man, eine Emotion zu spüren: traurig, glücklich, Verlust, Bedauern usw.
- Beim Hören schockierender Nachrichten im Fernsehen, Radio oder am Telefon. Schockzustände lösen Trance aus. Meine Mutter erinnert sich noch genau, wo sie war, als am Tag des Todes von Elvis die Nachricht im Radio kam.
- Ein Kind mit geknüpfter Knie läuft zu Mama, die es küsst und sofort heilt. Innerhalb kurzer Zeit spielt das Kind wieder, nachdem die Mutter es mit ihrem heilenden Kuss und der Suggestion „Jetzt ist alles wieder gut“ beruhigt hat.
- Freunde sagen: „Ich habe Hunger, lass uns eine Pizza holen.“ Plötzlich wird dir auch bewusst, dass du Hunger hast.

- Der verdorbene Eiergeruch – Halte ein perfekt gekochtes Ei in einer Gruppe, rieche daran und sage: „Dieses Ei riecht schlecht. Riech mal daran, riecht es nicht auch schlecht?“
Man riecht das Ei, stimmt zu, dann riecht es auch ein anderes, und alle sind sich einig. Der, der die Suggestion „Das Ei ist schlecht“ gegeben hat, schält das Ei trotzdem und isst es, sehr zum Ärger der Gruppe.
- Ein kluger Student, der gesagt bekommt, er hätte eine Prüfung nicht bestanden, obwohl er bestanden hat, beginnt schlechtere Noten zu bekommen.
Ein Student, der beim Falschen sagt, er hätte die Prüfung bestanden, obwohl er durchgefallen ist, beginnt bessere Noten zu bekommen.
- Gähnen.
- Das Betreten eines Krankenhauses – Menschen befinden sich in einer Angst-Trance vor dem, was ihnen passieren wird. Sie hören oft nicht alles vollständig, was gefragt oder gesagt wird.

Wach-Suggestionen können in Werbung, Politik, Erziehung, Bildung, Wirtschaft und allen anderen Bereichen eingesetzt werden, in denen Menschen mit anderen Menschen interagieren.

Was für ein kluger Geist du wirst, je mehr du lernst!

Klientenzentrierte Suggestionen

In der Arbeit mit Hypnose ist es besonders wichtig, deine Worte so zu wählen, dass sie den Klienten unterstützen und ihn einladen, selbst aktiv zu werden. Statt direkte Befehle zu geben, solltest du die Sprache so anpassen, dass sie offen, freundlich und ermutigend wirkt.

- Nutze Formulierungen, die dem Klienten Raum lassen, z. B.: „Vielleicht bemerkst du, wie...“, „Stell dir vor, dass...“, oder „Eventuell nimmst du wahr, dass...“.
- Verzichte auf starren Anweisungen wie „Du musst jetzt...“ oder „Du solltest...“, da das manchmal Widerstand verursachen kann.
- Sprich in neutralen, positiven Begriffen, die es dem Klienten erleichtern, eigene Bilder, Gefühle oder Gedanken zu entwickeln, z. B.: „Was kommt dir in den Sinn?“, „Was spürst du gerade?“ oder „Was würde dir jetzt helfen?“
- Binde den Klienten ein, indem du Fragen stellst wie: „Wie möchtest du gern vorgehen?“ oder „Welche Art von Entspannung passt jetzt am besten für dich?“.

Wenn du die Sprache so gestaltest, förderst du die Autonomie, das Vertrauen und die Motivation deines Klienten. Das macht die Hypnose nicht nur angenehmer, sondern auch noch wirksamer — weil der Klient aktiv mitmacht und seine eigenen Wege entdeckt.

Kurz gesagt: Eine schöne Kunst ist es, die Wörter so zu wählen, dass sie den Klienten ermutigen, selbst Lösungen zu finden und den Prozess genau auf seine Bedürfnisse abzustimmen.

- „Du hast alles in dir, um die Lösung zu finden. Manchmal braucht es nur ein wenig Zeit und Ruhe, um sie zu erkennen.“
- „Deine innere Weisheit kennt den Weg, und ich lade dich ein, darauf zu vertrauen.“
- „Schau, was in deinem Inneren bereits vorhanden ist. Es ist alles da, du musst nur lernen, es zu sehen.“
- „Manchmal ist die Antwort schon in dir – du brauchst nur einen Moment, um sie zu entdecken.“
- „Du hast die Kraft, deine eigenen Lösungen zu entwickeln. Es ist dein Weg, den du gehst.“
- „Alles, was du brauchst, ist bereits in deinem Inneren – ich helfe dir nur, es bewusst zu machen.“
- „Dein Inneres weiß genau, was für dich am besten ist – du darfst dir nur erlauben, diese Antwort zuzulassen.“
- „Du hast die Fähigkeit, die Lösung in dir selbst zu entdecken.“
- „Dein Inneres kennt die Antwort, du darfst nur lernen, sie zu hören.“
- „Es ist okay, auf dein Gefühl zu vertrauen, die richtige Lösung liegt bereits in dir.“
- „Deine innere Weisheit wird dir den Weg zeigen, wenn du bereit bist, zuzuhören.“
- „Lass dir Zeit, und du wirst die Antwort finden, die genau für dich passt.“
- „Die Kraft, deine Veränderung zu gestalten, liegt ganz bei dir.“
- „Du kannst auf die Ressourcen in dir zurückgreifen, um eine Lösung zu entwickeln.“
- „Dein Herz und dein Bauchgefühl wissen bereits, was das Beste für dich ist.“
- „Alles, was du brauchst, ist schon in deinem Inneren vorhanden — du musst nur daran glauben.“
- „Vertraue darauf, dass dein Kompass dich genau dorthin führt, wo du hinwillst.“

Suggestibilitätstests

Oft auch als Tests auf hypnotische Reaktionsfähigkeit bezeichnet, nehmen diese Tests viele Formen an. Traditionell wurden sie eingesetzt, um festzustellen, ob ein Klient ein guter oder schlechter Proband ist. Es gibt Verhaltens-Tests, die sowohl in als auch außerhalb der Hypnose durchgeführt werden können, sowie schriftliche Tests, die bestimmte Schlüsselmerkmale des Klienten erkennen lassen.

Der Zweck des Tests

Da die moderne Hypnose die Ansicht vertritt, dass alle Menschen auf Suggestionen reagieren können, dienen diese Tests dazu, den Stil des Klienten zu erkennen und herauszufinden, wie Suggestionen am besten auf ihn abgestimmt werden können, um wirksam zu sein. Ein Beispiel ist der Test, der vom John Kappas vom Hypnosis Motivation Institute (HMI) entwickelt wurde.

Der Kappas-Test hilft zu bestimmen, ob der Klient eher auf direkte oder indirekte Suggestionen anspricht.

Mit Daten, die aus verschiedenen Fragebögen, Tests und dem Gesprächsprozess gesammelt werden, kann der Therapeut die effektivsten Wege finden, die Arbeit individuell anzupassen.

Die Tests können auch als wirksame „Bestätigung“ dienen, indem sie dem Klienten eine direkte Erfahrung seiner Reaktionsfähigkeit ermöglichen.

Zudem können zusätzliche Tests im Verlauf des Prozesses eingesetzt werden, um die Tiefe der Trance zu bestimmen, die ein Klient erreicht hat. Das ist hilfreich, um die Wirksamkeit der Suggestion zu beurteilen und die hypnotische Kapazität des Klienten optimal zu nutzen.

Suggestibilitätstests sollten ausschließlich beim ersten Termin durchgeführt werden. Sie dienen dazu, die Offenheit des Klienten zu erkennen und die Basis für die weitere Arbeit zu legen. Nach dem ersten Gespräch sind weitere Tests meist nicht mehr notwendig. Wichtig ist, den Test freundlich und respektvoll zu gestalten und die Zustimmung des Klienten einzuholen.

Echte vs. unechte Suggestibilitätstests

Unechte Suggestibilitätstests

Unechte oder falsche Tests sind oft einfache Übungen, bei denen die Person auf eine Anweisung reagiert, weil sie glaubt, es zu müssen oder weil sie glaubt, dass es erwartet wird. Diese Tests basieren meist auf sozialem Druck oder auf Annahmen, was das Ergebnis beeinflusst. Beispiele sind zum Beispiel, wenn jemand angewiesen wird, den Arm zu heben, und nur tut, weil er denkt, es sei die richtige Reaktion, obwohl er nicht wirklich suggeriert wurde. Solche Tests liefern oft kaum zuverlässige Hinweise auf die tatsächliche Suggestibilität, weil sie eher die Bereitschaft zur Mitwirkung, als die echte Fähigkeit messen.

Echte Suggestibilitätstests

Echte Tests werden so gestaltet, dass sie die tatsächliche Fähigkeit einer Person messen, auf Suggestionen zu reagieren, ohne dass diese sich dessen bewusst sind oder sich unter Druck gesetzt fühlen. Sie sind wissenschaftlich geprüft und basieren auf bewährten Methoden, die die Reaktionsfähigkeit unbewusst erfassen.

Was und wie machen die echten Tests?

- Sie sind oft auf unbewusste Reaktionen ausgerichtet, z. B. durch Augenbewegungen, Muskelbewegungen oder automatische Reaktionen.
- Ein bekanntes Beispiel ist der **„Hand-Lifting-Test“**: Der Klient wird angewiesen, den Arm auf eine bestimmte Weise zu heben — ohne genau zu wissen, welche Reaktion erwartet wird. Das Ergebnis wird durch Messung der unbewussten Muskelreaktionen ermittelt, z. B. durch EMG.
- Ein anderes Beispiel ist der **„arm-raising-test“**: Der Klient soll nur die Anweisung hören oder lesen, während die tatsächliche Reaktion durch subtile Bewegungen sichtbar gemacht wird, die der Klient nicht bewusst kontrolliert.
- Wichtig ist, dass die Reaktion im Unterbewusstsein stattfindet, also ohne bewusste Kontrolle oder Willen.

Fazit:

Echte Suggestibilitätstests sind wissenschaftlich fundiert und messen die tatsächliche Fähigkeit, auf Suggestionen unbewusst zu reagieren. Unechte Tests sind oft eher Spielchen oder sozialer Druck, die kein verlässliches Resultat liefern. In der professionellen Arbeit ist es wichtig, echte Tests zu verwenden, um die Suggestibilität genau einschätzen zu können.

Zitronentest

(Bildliche Tests wie dieser können mit Einzelpersonen oder Gruppen durchgeführt werden und sind eine großartige Möglichkeit, zu demonstrieren, wie Suggestionen automatische, unbewusste Reaktionen hervorrufen können. Natürlich ist zu beachten, dass es sich nicht um einen Pass-/Nicht-Test handelt (du könntest es eine Übung nennen), sondern vielmehr darum, zu entdecken, wie dein Klient auf Suggestionen reagiert, damit du den besten Weg für die Hypnose festlegen kannst.)

„Schließe deine Augen und stelle dir vor, du hast ein Schneidebrett vor dir.“

„Auf diesem Schneidebrett liegt eine große, pralle, saftig gelbe Zitrone.“

„Nimm sie in deine Hand und spüre das Gewicht ... die Größe ... und die Textur der Schale.“

„Du kannst fast den Zitronenduft riechen.“

„Lege sie wieder zurück auf das Schneidebrett.“

„Auf der linken oder rechten Seite des Brettes siehst du ein scharfes Küchenmesser.“

„Schneide die Zitrone in der Mitte durch. Während du das machst, spritzt dir der Saft aus der Zitrone auf das Schneidebrett, und du kannst den Duft des Zitronensafts riechen.“

„Nimm nun eine der Zitronenhälften in deine Hand ... und neig den Kopf leicht zurück. Öffne deinen Mund, während du dir vorstellst, dass du die Zitrone auspressen und den ganzen Saft in deinen Mund laufen lassen kannst.“

„Stell dir vor, dass du den sauren Geschmack des Zitronensafts auf deiner Zunge schmeckst, während er direkt auf sie tropft.“

„Und stelle dir nur vor, wie es ist, den ganzen Zitronensaft auf deine Zunge zu pressen... auf deine ganze Zunge.“

Magnetische Hände

(Einleitung / Einwilligung) „Möchtest du einen Experiment mit mir durchführen? Wenn du dich unwohl fühlst, sag bitte jederzeit ‚Stopp‘ oder heb die Hand. Alles klar? Dann nimm bitte eine bequeme, aufrechte Haltung ein und lege deine Hände entspannt vor dir, etwa auf Brusthöhe, mit den Handflächen zueinander, so dass sie sich knapp gegenüberstehen.“

(Vorbereitung) „Atme einmal tief ein... und langsam aus. Noch einmal: einatmen... und ausatmen. Lass mit jedem Atemzug die Schultern weicher werden, den Nacken ruhiger, die Augen, wenn du willst, sanft geschlossen oder halb geöffnet — wie es für dich am angenehmsten ist.“

(Aufgabe / Suggestion) „Stell dir jetzt vor, dass deine Hände wie zwei Magneten sind. Du brauchst nichts zu tun als zu beobachten, wie sich etwas zwischen deinen Handflächen verändert. Vielleicht spürst du ein leichtes Ziehen, ein Kitzeln, Wärme oder einfach ein inneres Wissen, dass sich deine Hände einander annähern. Oder sie könnten sich leicht voneinander entfernen. Es gibt kein richtig oder falsch — beobachte einfach, was passiert.“

(Verstärkung / Visualisierung) „Je ruhiger du atmest, desto deutlicher kann dieses Gefühl werden. Vielleicht fühlst du ein sanftes Ziehen an den Fingerspitzen, einen Druck, ein Kribbeln, oder du nimmst ein leises Gewicht wahr, das die Hände zusammenzieht. Erlaube dir, dieses Empfinden ehrlich zu erforschen, ohne es bewerten zu müssen.“

Beobachte und frage zwischendurch: „Wenn du ein Ziehen bemerkst, lass die Hände jetzt ganz natürlich näher kommen — so, wie es für dich angenehm ist. Wenn du kein Ziehen merkst, bleib ruhig und achtsam; das ist auch völlig in Ordnung. Sag mir bitte kurz, ob die Hände sich bewegen, leichter zueinander neigen oder eher ruhen.“

(Varianten / Feintuning) „Manche Menschen spüren eine Anziehung; andere merken zuerst ein pulsierendes Kribbeln oder eine leichte Wärme. Falls du möchtest, kann ich jetzt eine kleine Veränderung vorschlagen: Wenn ich bis drei zähle, kann sich das Gefühl verstärken und deine Hände noch etwas näher bringen — eins... zwei... drei... und beobachte. Und wenn ich wieder bis drei zähle, entspannen sich die Hände wieder ohne Anstrengung — eins... zwei... drei...“

(Nachfragen / Feedback) „Öffne jetzt langsam die Augen, wenn sie geschlossen waren, und sag mir kurz: Hast du etwas gespürt? Wo war das Gefühl am stärksten — an den Handflächen, Fingern oder eher im ganzen Arm?“

(Abschluss) „Danke — das war ein einfacher, sicherer Test, um zu sehen, wie empfänglich dein Körper auf sanfte Suggestionen reagiert. Du kannst jederzeit sagen, dass du keine weiteren Tests möchtest.“

Eimer und Ballons

Dies ist ein häufig eingesetzter Test, der sowohl bei einzelnen Klienten als auch in Gruppen im Rahmen einer anschaulichen Demonstration durchgeführt werden kann. Wenn der Klient Angst vor Hypnose hat oder unsicher ist, ob er auf Suggestionen reagieren kann, bietet sich dieser Test als Beweis für seine Fähigkeit an, sich die Vorstellungskraft nutzbar zu machen.

Bitte den Klienten, aufrecht zu stehen, die Arme locker an den Seiten hängen lassen.

Anweisung: Die Augen zu schließen.

Den Klienten anweisen, die Arme gerade nach vorne auszustrecken, eine Hand mit der Handfläche nach oben, die andere mit der Handfläche nach unten.

„Stelle“ eine imaginäre schwere Eimerladung Sand oder Wasser (oder eine Enzyklopädie) in die Hand mit der Handfläche nach oben.

„Binde“ einen imaginären Heliumballon an die Hand mit der Handfläche nach unten.

Nutze Sprechmuster, um das Gewicht des Eimers und die Leichtigkeit des Ballons zu verstärken.

Während du sprichst, wird eine Hand höher steigen, die andere sinken.

Bitte den Klienten, die Augen zu öffnen und zu beobachten, wie sich die Veränderung vollzieht.

Hand-Clasp-Test: Eine Anleitung

Dieser Test zeigt dir und deinem Klienten, wie stark die Vorstellungskraft auf den Körper wirkt. Es geht dabei um die Kooperation zwischen deinem Wort und seiner Umsetzung.

Die Vorbereitung

Bitte deinen Klienten, bequem zu sitzen. Er soll die Hände zusammenlegen und die Finger fest verschränken. (Hinweis: Ringe sollten vorher abgelegt werden, um Druckstellen zu vermeiden.)

Der Ablauf

1. **Die Position:** „Strecke deine verschränkten Hände nach vorne aus. Halte die Ellenbogen fest und gerade. Drücke deine Hände kraftvoll nach vorne, als würdest du gegen eine massive Wand pressen.“
2. **Der Fokus:** „Fixiere mit deinen Augen den Fingerknöchel, der dir am nächsten ist. Konzentriere dich nur darauf.“
3. **Die Suggestion:** „Stelle dir jetzt vor, deine Hände liegen in einer Zange. Diese Zange schließt sich immer fester. Deine Hände werden fest zusammengepresst, immer enger und enger.“
4. **Die Intensivierung:** „Deine Hände fühlen sich an, als wären sie mit superstarkem Klebstoff verbunden. Sie kleben untrennbar zusammen. Deine Knöchel werden schon ganz weiß vor lauter Festigkeit. Immer enger, immer fester verklebt.“
5. **Die Blockade:** „Gleich werde ich dich bitten, zu versuchen, die Hände zu trennen. Du wirst jedoch feststellen, dass es nicht geht. Je mehr du es versuchst, desto fester kleben sie zusammen. Sie sind wie eine Einheit.“

Die Auflösung

- **Eins:** „Fest zusammengeklebt.“
- **Zwei:** „Unlösbar verbunden.“
- **Drei:** „Versuch jetzt, sie zu trennen – du wirst merken, es geht nicht. Versuch es einfach... du kannst es nicht.“

Wichtig: Lass den Klienten nur ein paar Sekunden probieren und löse es dann sofort auf: „Hör auf zu versuchen. Entspanne deine Hände jetzt ganz einfach. Lass sie ganz natürlich wieder auseinandergleiten und locker werden.“

Reaktionsfähigkeit in Hypnose

Die Reaktionsfähigkeit eines Klienten beschreibt, wie gut er auf Suggestionen und hypnotische Anweisungen reagiert. Sie ist eine wichtige Grundlage, um den Erfolg der Hypnose zu planen und den richtigen Umgang mit dem Klienten zu finden.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich: Manche sind sehr suggestibel und zeigen sofort sichtbare oder fühlbare Reaktionen, während andere eher zurückhaltend sind oder weniger äußere Zeichen zeigen. Diese Unterschiede hängen von vielen Faktoren ab, zum Beispiel vom individuellen Suggestibilitäts-Typ, der Tagesform oder der Art der vorgeschlagenen Inhalte.

Das Erkennen der Reaktionsfähigkeit hilft dir, die passenden Worte, Muster und Techniken auszuwählen. Es ermöglicht, die Arbeit so zu gestalten, dass der Klient bestmöglich unterstützt wird, ohne Druck oder Widerstand.

Ein bewusster Umgang mit der Reaktionsfähigkeit stärkt das Vertrauen und fördert die Zusammenarbeit. Je besser du die Reaktionen wahrnimmst und kalibrierst, desto effektiver kannst du die Suggestionen anpassen und die gewünschten Zielsetzungen erreichen.

Motivationsstile: „Hin zu“ oder „Weg von“

Dieses Werkzeug (ein sogenanntes Metaprogramm) ist entscheidend, um die Veränderungsbereitschaft deines Klienten zu wecken. Jeder Mensch wird durch unterschiedliche Reize bewegt. Wenn du den Motivationsstil deines Klienten kennst, kannst du deine Suggestionen so formulieren, dass sie maximale Wirkung entfalten.

Die beiden Richtungen

1. „Weg von“ (Vermeidung) Der Klient möchte Schmerz, Probleme oder negative Konsequenzen loswerden. Seine Energie entsteht durch den Druck, den das aktuelle Problem ausübt.

- **Beispiel Raucher:** Der Fokus liegt auf der Angst vor Krankheit, den Kosten oder dem unangenehmen Geruch.

2. „Hin zu“ (Annäherung) Der Klient wird durch Ziele, Belohnungen und positive Zustände motiviert. Er möchte etwas erreichen, das sein Leben bereichert.

- **Beispiel Raucher:** Der Fokus liegt auf mehr Ausdauer, frischem Atem und der Freiheit, gesund zu sein.

Anwendung in der Praxis

Ein geschickter Coach erkennt den Stil im Vorgespräch und passt seine Sprache an. Präsentierst du einem „Weg-von“-Typen nur glänzende Ziele, wird er kaum reagieren. Einem „Hin-zu“-Typen ständig Gefahren aufzuzeigen, kann ihn blockieren.

- **Beobachtung:** Achte darauf, wie dein Klient sein Problem beschreibt. Sagt er „Ich will keine Angst mehr haben“ (**Weg von**) oder „Ich will mutiger werden“ (**Hin zu**)?
- **Induktion:** Auch während du den Klienten in Trance führst, ist es hilfreich zu wissen, ob die mentale Bewegung „hin zu“ einer tiefen Ruhe oder „weg vom“ Alltagsstress erfolgt.

So findest du den Stil heraus

Stelle offene Fragen und höre aktiv zu:

- „Was ist dir bei deiner **Transformation** wichtig?“
- „Warum möchtest du gerade jetzt etwas ändern?“

Orientierung: Intern vs. Extern

Dieses Konzept beschreibt, worauf ein Klient seine Aufmerksamkeit vorrangig richtet: auf seine innere Welt oder auf die äußere Umgebung. Wenn du weißt, wie dein Klient Informationen sortiert, kannst du ihn viel effizienter in die **Transformation** führen.

Die beiden Orientierungen

1. Interne Orientierung (Selbst-Referenz) Diese Klienten sind stark auf ihre inneren Prozesse, Gefühle und Gedanken fokussiert. Sie navigieren sicher in ihrer Vorstellungswelt.

- **Besonderheit:** Sie brauchen oft weniger Führung. Manchmal gehen sie so tief in ihre eigenen Prozesse, dass sie deine Worte nach kurzer Zeit nur noch am Rande wahrnehmen und ihre Veränderung fast eigenständig gestalten.
- **Deine Strategie:** Nutze Fokus-Punkte, die auf innere Regungen oder körperliche Signale abzielen. Gib ihnen Raum für ihre eigenen inneren Bilder.

2. Externe Orientierung (Außen-Referenz) Diese Klienten sind stärker auf äußere Reize, Ereignisse und die Führung durch andere eingestellt.

- **Besonderheit:** Sie benötigen eine schrittweise Anleitung, um den Fokus langsam von außen nach innen zu verlagern. Hier ist etwas mehr Geduld und eine klare Struktur gefragt.
- **Deine Strategie:** Beginne mit äußeren Reizen, wie einem Fixpunkt an der Wand, Geräuschen im Raum oder dem Rhythmus des Atems. Leite sie erst allmählich in ihre innere Welt.

Anwendung bei der Intervention

Die Orientierung hilft dir auch nach der Einleitung:

- Bei **internen Klienten** verstärkst du die inneren Signale von Zufriedenheit und Kompetenz.
- Bei **externen Klienten** beschreibst du eher konkrete Situationen und Ereignisse, die in ihrer Zukunft eintreten werden.

Repräsentationssysteme

Wahrnehmungstypen nach NLP: Die drei Hauptarten

Jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Weise wahr, und es ist wichtig, diese Unterschiede zu erkennen, um deine Sprache optimal anzupassen. Es gibt drei Hauptwahrnehmungstypen, die als **VAKOG** bekannt sind:

1. **V**isuell
2. **A**uditiv
3. **K**inästhetisch
4. **O**lfaktorisch
5. **G**ustativ

Deine Fähigkeit, den bevorzugten Repräsentationstyp deines Klienten zu erkennen, hilft dir, eine stärkere Verbindung aufzubauen und deine Suggestionen wirksamer zu formulieren.

Warum ist es so wichtig, die Sprache an den Wahrnehmungstyp anzupassen?

Wenn du die Sprache des Klienten auf seinen bevorzugten Wahrnehmungstyp abstimmt, kannst du seine inneren Bilder, Klänge und Gefühle viel besser ansprechen. Das sorgt dafür, dass der Klient deine Suggestionen leichter versteht, annimmt und verarbeitet. Dadurch wird die hypnotische Wirkung deutlich kraftvoller und nachhaltiger, weil du direkt auf seine Art der Wahrnehmung eingehst.

Wenn du die Sprache nicht anpasst, läuft dein Klient Gefahr, die Suggestionen zu missverstehen oder weniger darauf zu reagieren. Das kann den Erfolg der Hypnose schmälern oder sogar verhindern, dass die gewünschten Veränderungen eintreten.

Im besten Fall fühlst du dich durch eine zielgerichtete Ansprache besser im Kontakt mit deinem Klienten. Er fühlt sich verstanden und ist motivierter, aktiv an der Veränderung mitzuwirken. Deshalb ist es ein entscheidender Faktor, die Kommunikation so zu gestalten, dass sie genau zu seinem Wahrnehmungstyp passt.

Bedeutung und Anwendung der Sinne in der Hypnose

Jeder Mensch erlebt die Welt auf seine eigene Weise. Manche richten die Aufmerksamkeit vor allem auf Bilder, Farben und Formen, andere auf Geräusche und Stimmen, wieder andere auf Körperempfindungen und Gefühle. Es ist wichtig, zu erkennen, welcher Sinn bei deinem Klienten im Vordergrund steht, damit du deine Sprache gezielt an ihn anpassen kannst und die Suggestionen noch wirkungsvoller werden.

1: Visuelle Repräsentationen

Wenn dein Klient visuell orientiert ist, nimmt er seine Welt in Bildern wahr. Er beschreibt gern, was er sieht, welche Farben, Lichter oder Bewegungen er vor sich hat. Du kannst ihm zum Beispiel sagen:

„Stell dir vor, wie die Farben vor deinem inneren Auge leuchten.“

„Siehst du die schönen Landschaften, die du dir vorstellst?“

„Schau, wie klar das Bild ist.“

„Fühlst du die Farben, und wie sie leuchten?“

„Siehst du das Bild genau vor dir?“

2: Auditive Repräsentationen

Wenn dein Klient eher auditiv ist, nimmt er die Welt durch Geräusche, Stimmen oder Klänge wahr. Du kannst sagen:

„Kannst du das Rauschen des Meeres hören?“

„Verstehst du, wie die Stimmen in deinem Kopf meinen?“

„Was hörst du um dich herum?“

„Hörst du das Flüstern, das Klingen oder das Rascheln?“

Kinästhetische Repräsentationen

Wenn dein Klient kinästhetisch ist, spürt er vor allem Körperempfindungen. Er bemerkt Wärme, Kälte, Druck, Schwere oder Leichtigkeit. Du kannst sagen:

„Fühl die angenehme Wärme auf deiner Haut.“

„Spür, wie schwer oder leicht deine Glieder sind.“

„Gib dir die Bewegung im Wasser vor.“

„Fühle, wie die Muskeln sich entspannen.“

„Fühle die Ruhe, die durch deinen Körper fließt.“

Warum ist es so wichtig, den richtigen Sinn zu erkennen?

Wenn du den bevorzugten Wahrnehmungstyp deines Klienten kennst, kannst du deine Worte gezielt an ihn anpassen. Das macht deine Suggestionen für ihn verständlicher und wirkungsvoller.

Wahrnehmungspositionen

Mit diesen Perspektiven steuerst du die emotionale Intensität und gewinnst wertvolle Erkenntnisse für die **Transformation** schwieriger Situationen.

1. Ich-Position (Selbst-Referenz)

Du bist ganz bei dir. Du nimmst deine eigenen Gedanken und Standpunkte wahr.

- **Beispiel:** Du sitzt im Meeting und denkst: „Meine Arbeit wird nicht wertgeschätzt. Ich habe gute Argumente, aber er lässt mich nicht ausreden.“
- **Nutzen:** Klarheit über die eigenen Ziele und Bedürfnisse.

2. Assoziation (Emotionales Eintauchen)

Du bist voll im Geschehen und mit deinen Gefühlen verbunden.

- **Beispiel:** Dein Herz schlägt schneller, du spürst den Kloß im Hals und den Ärger im Bauch, während dein Gegenüber dich kritisiert. Du bist emotional „mittendrin“.
- **Nutzen:** Kraftquellen (Ressourcen) aktivieren oder den Kern eines Problems spüren.

3. Dissoziation (Die Leinwand-Ansicht)

Du nimmst eine äußere Beobachterrolle ein und betrachtest die Szene mit Abstand.

- **Beispiel:** Du stellst dir vor, du betrachtest das Meeting auf einem Schwarz-Weiß-Monitor. Du siehst dich selbst dort sitzen und mit dem Chef diskutieren. Die Emotionen kühlen ab.
- **Nutzen:** Sachliche Analyse und Schutz vor emotionaler Überlastung.

4. Du-Position (Empathie-Wechsel)

Du nimmst gedanklich den Platz deines Gegenübers ein und blickst durch seine Augen.

- **Beispiel:** Du schlüpfst in die Rolle des Chefs. Du spürst vielleicht den Druck von oben oder die Sorge um das Projekt. Du siehst „dich selbst“ aus seiner Sicht und verstehst seine Reaktion besser.
- **Nutzen:** Aufbau von Verständnis und Deeskalation von Konflikten.

5. Meta-Position (Die Vogelperspektive)

Du betrachtest das gesamte System als neutraler, unbeteiligter Dritter (z. B. als weiser Berater).

- **Beispiel:** Du schwebst über dem Konferenzraum und beobachtest die Dynamik zwischen den beiden Personen. Du erkennst: „Beide sind gestresst und reden

aneinander vorbei. Es geht hier gar nicht um die Sache, sondern um Anerkennung.“

- **Nutzen:** Muster erkennen und übergeordnete Lösungen finden.

Widerstand

Widerstand im Hypnoseprozess ist ein häufig vorkommendes Phänomen und kann den Erfolg einer Sitzung erheblich beeinflussen. Er entsteht oft, weil innere Anteile des Klienten unbewusst Schutzmechanismen aktiviert haben, um schmerzhaftere Erinnerungen oder ungelöste Konflikte zu vermeiden. Solche Anteile, wie gegenwärtige Traumablockaden, sabotierende Überzeugungen oder versteckte Ziele, können den Zugang zum Unterbewusstsein erschweren oder sogar verhindern, dass die gewünschten Veränderungen stattfinden.

Ein häufiger Grund für Widerstand ist die sogenannte *Hidden Agenda*. Das bedeutet, dass im Unterbewusstsein noch andere, nicht bewusste Ziele bestehen, die den Veränderungsprozess blockieren. Diese versteckten Motive sind meist dazu da, den Klienten vor weiteren emotionalen Verletzungen zu schützen.

Ein weiteres Konzept ist der *Secondary Gain*, also der sekundäre Nutzen, den der Klient aus seinem aktuellen Verhalten oder Zustand zieht. Zum Beispiel kann das Festhalten an Ängsten oder Blockaden kurzfristig Vorteile haben, etwa Schutz vor Verantwortung oder Ablehnung. Diese unerwünschten Nebenwirkungen des Widerstands machen es schwer, alte Muster zu lösen.

Das *Sabotage* ist ein bewusstes oder unbewusstes Verhalten, das Veränderungen untergräbt. Es zeigt sich, wenn trotz positiver Suggestionen alte Glaubensmuster oder traumatische Anteile aktiv bleiben, weil sie noch einen wichtigen Schutz oder Nutzen für den Klienten haben. Zum Beispiel kann ein Trauma-Anteil, der Schutz bietet, es verhindern, dass belastende Erinnerungen aufgelöst werden.

Manchmal klappt eine Hypnose nicht, weil der Klient nicht völlig sicher ist, ob er sich fallen lassen kann. Unsicherheit, Ängste oder Zweifel an der Methode selbst führen dazu, dass er unbewusst Widerstand entwickelt. Auch ungelöste Traumata, die tief im Unterbewusstsein gespeichert sind, speziell blockierende Trauma-Anteile, können den Zugang erschweren oder sogar abbrechen lassen. Gegenüberliegende Schutz- und Trauma-Anteile, die sich gegenseitig blockieren, verhindern die gewünschte Veränderung.

Ein weiterer Grund für Widerstand ist die Anwesenheit schützender Trauma-Anteile, die den Klienten vor weiteren emotionalen Schmerzen bewahren. Sie aktivieren Abwehrmechanismen, um die alten Verletzungen nicht erneut zu erleben – selbst wenn die Veränderung für den Klienten eigentlich hilfreich wäre.

Um den Widerstand zu überwinden, ist es wichtig, diese unbewussten Anteile zu erkennen, sie zu respektieren und mit ihnen zu arbeiten. Das beinhaltet Techniken aus NLP, Telearbeit und Trauma-Integrationsmethoden, um eine sichere Umgebung zu schaffen, in der sich alle Anteile verstanden und integriert fühlen. So kann der Zugang zum Unterbewusstsein erleichtert werden, der Widerstand reduziert und der Erfolg der Hypnose dauerhaft gefestigt werden.

In der Hypnose gibt es verschiedene Methoden, um mit Widerständen, sabotierenden Anteilen, hidden agendas und secondary gains zu arbeiten. Diese inneren Widerstände sind keine Hindernisse, die überwunden werden müssen, sondern Hinweise auf tiefer liegende Schutzmechanismen und ungelöste Konflikte. Es ist jedoch äußerst wichtig, zwischen diesen Widerständen und einem tatsächlichen Trauma zu unterscheiden. Wenn im Klienten ein Trauma vorliegt, muss immer an einen entsprechend qualifizierten Therapeuten weiterverwiesen werden, da eine unsachgemäße Behandlung das Trauma verstärken oder sogar retraumatisieren kann.

Handelt es sich nur um widerständige Anteile, innere Konflikte oder automatisch ablaufende Schutzmechanismen, können wir mit spezifischen Methoden wie der **Parts Therapy** (entwickelt von Roy Hunter) arbeiten. Diese Technik ist eine fortgeschrittene Methode, bei der die verschiedenen inneren Anteile gezielt angesprochen, verstanden und integriert werden. Ziel ist es, einen inneren Dialog zu führen, die jeweiligen Anteile zu erkennen, ihre Funktionen zu würdigen und schließlich eine harmonische Zusammenarbeit zu ermöglichen. Dabei wird auch die Beziehung zwischen schützenden Anteilen und verletzten Anteilen geklärt, um eine Lösung zu finden, die den Klienten emotional entlastet.

Parts Therapy ist eine tiefgehende Methode, die in speziellen Weiterbildungen erlernt werden kann. Sie bietet eine fundierte Herangehensweise, um innere Konflikte aufzudecken, aufzuarbeiten und auf eine gesunde Weise zu integrieren. Die Arbeit mit Anteilen ermöglicht es, widerständige oder sabotierende Muster aufzulösen, ohne den Klienten zu überfordern.

Aus klientenzentrierter Sicht betrachtet, ist Widerstand kein Feind, sondern eine wichtige Kommunikationsform des inneren Systems des Klienten. Viele Klienten fühlen sich nach einer Sitzung häufig „schlecht“ über sich selbst, geben sich selbst die Schuld und sagen: „Ich wusste, dass es bei mir nicht funktionieren wird.“ Diese Aussagen spiegeln oft eine Mischung aus innerer Angst, Selbstzweifeln und dem Wunsch wider, die eigenen Grenzen oder Unsicherheiten nicht wahrhaben zu wollen.

Manchmal ist das tatsächliche Gefühl des Klienten, dass die Sitzung nicht so verlaufen ist, wie er es sich gewünscht hat – vielleicht weil er den Eindruck hat, sich geöffnet zu haben und dann doch keine Veränderung gespürt zu haben. Andere Male spürt der Klient jedoch, dass es im Inneren Unruhe oder Widerstand gibt, die noch nicht ganz benannt oder integriert wurden. Dieser innere Konflikt zeigt, dass sein System noch nicht in Harmonie ist und dass es in einem inneren Schutzmodus arbeitet, um Schmerz, Trauma oder Unsicherheit zu vermeiden.

Wichtig ist in diesem Moment, dem Klienten Verständnis, Geduld und Akzeptanz entgegenzubringen. Es ist hilfreich, ihm zu erklären, dass Widerstand eine normale Reaktion ist und kein Zeichen dafür, dass er „versagt“. Wir können nur weitere Termine anbieten, in denen wir mit mehr Zeit und Gelassenheit vorgehen. Techniken wie progressive Muskelentspannung oder bewusste Atemübungen helfen, den Druck abzubauen und den inneren Stress zu reduzieren. Es ist wichtig, dem Klienten den Raum

zu geben, sich zu fühlen, und den Prozess in kleinen Schritten zu gestalten. Oft braucht es mehrere Sitzungen, bis sich die inneren Anteile öffnen und eine echte Veränderung möglich wird.

Wir sollten stets den Fokus auf eine vertrauensvolle Atmosphäre legen, in der sich der Klient sicher und verstanden fühlt. Indem wir langsam vorgehen, den Druck nehmen und Zeit lassen, helfen wir ihm, den Widerstand schmelzen zu lassen und Schritt für Schritt in die Veränderung zu gelangen.

Flowcharts

Erstellen ein Flowchart Von Kontakt Aufnahme bis zur Hypnose

Flowchart: Ablauf einer Hypnoseseitzung

1. Klient besucht deine Webseite

→ Hier kann er sich informieren und einen Termin vereinbaren.

2. Kontaktaufnahme

- per Mail oder Telefon
→ Termin für das Vorgespräch wird vereinbart.
- Screening/Fragebogen/Kontraindikation

3. Vorgespräch (Suggestionen, Klienten-Aufklärung)

- Aktives Zuhören / Klient erklärt sein Anliegen / Rapport aufbauen
- Ökocheck
- Klient wird auf die Hypnose vorbereitet
 - Einen Überblick über das Leben des Klienten und seine Gründe für die Sitzung (Gilt bei Rückführung) Sonst kurz halten) Wir üben in der Gruppe
 - Die Abklärung des gesundheitlichen Zustands des Klienten
 - Die Aufklärung über Hypnose
 - Die Erwartungen an das bevorstehende Erlebnis und eine Erklärung über den prüfenden Verstand
 - Die Aufklärung über die innere Wahrnehmung
 - Die Bedeutung einer klaren Kommunikation
 - Hinweise auf mögliche Unterbrechungen (z. B. Toilettenpausen)
 - Zielsetzung & Definition Ziel festlegen/Skalieren
- Erörterung der Erwartungen, Sicherheit, mögliche Fragen

4. Induktion

- Muskelentspannung oder Imagination (je nach Stil und Klient)

5. Vertiefung

- Vertiefen sorgt dafür, dass du die Trancetiefe kontrollierst und an die Intervention anpasst

6. Sicherer Ort

7. Hypnose-Methode (nach deiner Wahl)

8. Reframing / Umdeutung

- positive Umorientierung, Ressourcen aktivieren
- alte Muster in neuem Licht sehen

9. Integration

- Positive Gefühle und Erkenntnisse verankern
- Neue Alternativen aufbauen
- Future pacing

10. Rauszählen

- Klient sanft auf den normalen Wachzustand zurückführen
- Hypnose auflösen

11. Nachbesprechung (Posthypnotische Suggestionen)

- Kurze Reflexion, wie der Klient die Sitzung erlebt hat.
- Zusammenfassung, Kontrolle, positive Vorschläge für den Alltag
- Fragen und Feedback
- Hinweise für den Alltag

Trance und Hypnose-Tiefe

Trance ist ein natürlicher, veränderter Bewusstseinszustand, den jeder Mensch auch im Alltag erlebt – beispielsweise beim Tagträumen, beim Lesen eines Buches oder beim Autofahren, ohne es bewusst zu merken. In der Hypnose wird diese Fähigkeit gezielt genutzt, um den Klienten in einen tieferen Zustand der Entspannung und Konzentration zu führen, in dem Veränderungen leichter möglich sind.

Wir können aktiv mit der Trance-Tiefe arbeiten, indem wir den Klienten systematisch in den Zustand begleiten, der für ihn am passendsten ist. Dabei ist es wichtig, den Klienten auf seine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten einzustimmen. Manche Menschen gelangen bereits nach kurzer Zeit, manchmal in nur einer Minute, in eine sonambulistische Trance, die sehr tief und ressourcenreich ist. Für andere kann die Reise in die Trance länger dauern, zum Beispiel 20 oder 30 Minuten gezielter Entspannungs- oder Meditationstechniken.

Jede Person ist anders und benötigt eine unterschiedliche Ebene an Trance, damit die Arbeit wirksam wird. Manche sind sehr „einfach“ in der Lage, schnell in eine tiefe Trance zu kommen, während andere mehr Zeit brauchen, um sich vollständig fallen lassen zu können. Es ist wichtig, die Zeichen der Hypnose, die wir bereits kennengelernt haben, zu beobachten: Dazu gehören körperliche Entspannung, veränderte Blickbewegungen, verändertes Atemmuster, Augenlider, Muskeltiefen oder auch Ausdrucksveränderungen im Gesicht.

Das Ziel ist, den Klienten in das für ihn passende Trance-Niveau zu führen, damit die Suggestionen und Interventionen optimal wirken. Dabei darf man die Tiefe nicht erzwingen, sondern sollte stets auf die Bereitschaft und die Zeichen des Klienten achten und den Prozess sanft steuern.

In der Hypnose arbeiten wir aktiv an der Trance-Tiefe, passen uns individuell an den Klienten an und nutzen die Zeichen, die er zeigt, um ihn sicher und effektiv in den für ihn passenden Zustand zu führen. Nicht jeder braucht eine sehr tiefe Hypnose, wichtiger ist, dass der Klient sich wohlfühlt und die Arbeit optimal aufnehmen kann.

Tiefenskalen

Tiefenskalen variieren stark und werden beim Arbeiten mit Klienten nicht häufig als Maßstab verwendet. Es ist jedoch hilfreich, die Grundlagen der Tiefenskalen und die hypnotischen Phänomene zu kennen, die auf jeder Ebene auftreten.

Arons Tiefenskala

Es gibt zwei Unterteilungen der Arons Tiefenskala:

1. Die ersten drei Stufen sind als die mnesischen Stufen bekannt (gedächtnisbehaltend).
2. Die letzten drei Stufen sind als die amnesischen Stufen bekannt, auch als die Vergessensstufen bezeichnet. Die meisten Probanden werden in diesen Stufen aufwachen und sich nicht an das Geschehene erinnern.

	Level	Beschreibung	Funktion	
Mnesische Level	1	Augenkatalepsie – sehr leicht, fühlt sich wach an.	Leicht, klare Wahrnehmung, Muskelkontrolle möglich.	Am Anfang der Trance, einfach zu erreichen.
	2	Hypnoid – einfache Muskelkontrolle, geeignet für z. B. Rauchstopp, Gewichtsverlust.	Muskelkontrolle, tiefer als Level 1, Erinnerungen bleiben meist erhalten.	Häufig in Sitzungen genutzt.
	3	Zahlblock – Kontrolle über Muskeln, kann Zahlen erinnern, aber kein Wort artikulieren.	Fast vollständige Kontrolle, Erinnerungsfähigkeit erhalten.	Übergangsphase in tiefere Trance.
Amnesische Level	4	Handschuh-Analgesie / Anästhesie – Beginn der Amnesie, kaum Erinnerungen, eignet sich für zahnärztliche Eingriffe.	Beginn der Amnesie, Schmerzlinderung, Erinnerung schwach.	Für Eingriffe geeignet.
	5	Anästhesie – vollständige Schmerzausschaltung, tief genug für Operationen, Beginn des Somnambulismus.	Vollständige Betäubung, sehr tief, keine Schmerzen.	Häufig in tiefgehenden Therapien.
	6	Negative Halluzinationen – Sehen oder Hören von Dingen, die nicht da sind, sehr tief, profunder Somnambulismus.	Sinne sind beeinträchtigt, negative Halluzinationen.	Für spezielle Anwendungen oder tiefgehende Trance.

Davis und Husband Tiefenskala

Im Jahr 1931 entwickelten L.W. Davis und R.W. Husband ein Punktesystem mit 5 Divisionen und 30 Stufen.

Tiefe	Punkte	Zeichen
Unempänglich	0	-
Hypnoidal	2	Entspannung
	3	Flattern der Augen
	4	Schließen der Augen
	5	Vollständige körperliche Entspannung
Leichte Trance	6	Katalepsie der Augen
	7	Gliedmaßenkatalepsie
	11	Anästhesie (Handschuh)
	13	Teilamnesie
	15	Posthypnotische Anästhesie
	17	Persönlichkeitsveränderungen
	18	Einfache posthypnotische Suggestionen
	20	Kinästhetische Wahnvorstellungen – vollständige Amnesie
Somnambulismus	21	Fähigkeit, die Augen zu öffnen, ohne die Trance zu beeinflussen
	23	Bizarre posthypnotische Suggestionen
	25	Vollständiger Somnambulismus
	26	Positive visuelle Halluzinationen, posthypnotisch
	27	Positive auditive Halluzinationen, posthypnotisch
	28	Systematisierte posthypnotische Amnesie
	29	Negative auditive Halluzinationen
	30	Negative Halluzinationen – Hyperästhesie

LeCron – Bordeaux-Tiefenskala

Die LeCron – Bordeaux-Tiefenskala ist in sechs Bereiche mit 50 Stufen unterteilt. Für jedes gezeigte Symptom werden zwei Punkte vergeben, und die Gesamtsumme gibt das Tiefenlevel an.

	Punkte	Symptome
Insuszeptibel	0	Klient reagiert in keiner Weise
Hypnoidal	1	Körperliche Reaktion
	2	Offensichtliche Schläfrigkeit
	3	Flattern der Augenlider
	4	Augen schließen
	5	Mentale Entspannung, teilweise Lethargie des Geistes
	6	Schwere der Gliedmaßen
	7	Katalepsie der Augen
	8	Teilweise Gliedmaßen-Katalepsie
	9	Hemmung kleiner Muskelgruppen
	10	Langsamere und tiefere Atmung, langsamer Puls
	11	Starke Mattigkeit (keine Bereitschaft zu bewegen, sprechen, denken oder handeln)
	12	Zucken von Mund oder Kiefer während der Induktion
	13	Rapport zwischen Subjekt und Operator
	14	Einfache posthypnotische Suggestion befolgt
	15	Unwillkürliches Zuckern der Augen beim Erwachen
	16	Persönlichkeitsveränderungen
	17	Gefühl von Schwere im ganzen Körper
	18	Teilweises Gefühl von Ablösung
Mittlerer Trance	19	Anerkennung des Trancezustands (schwer zu beschreiben)
	20	Vollständige muskuläre Hemmungen (kinetische Halluzinationen)
	21	Teilweise Amnesie
	22	Handschuh-Anästhesie
	23	Taktile Illusionen (Berührung)
	24	Geschmackshalluzinationen
	25	Geruchshalluzinationen
	26	Überempfindlichkeit gegenüber atmosphärischen Bedingungen
	27	Vollständige Katalepsie der Gliedmaßen oder des Körpers
Somnambulismus	28	Fähigkeit, die Augen zu öffnen, ohne die Trance zu beeinträchtigen
Schlafwandeln	29	Fixierter Blick bei offenen Augen – Pupillenerweiterung
	30	Somnambulismus
	31	Vollständige Amnesie
	32	Systematische posthypnotische Amnesie
	33	Vollständige Anästhesie
	34	Posthypnotische Anästhesie
	35	Merkwürdige posthypnotische Suggestionen, die befolgt werden
	36	Unkontrollierte Augenbewegungen – Augenkoordination verloren
	37	Gefühl von Leichtigkeit, Fließen, Schwingen, Gefühl des Aufgebläht- oder Geschwollenseins, Losgelöstheit
	38	Steifheit und Verzögerung bei Muskelbewegungen und Reaktionen
	38	Fading und Steigerung des Klanges der Stimme des Operators in Zyklen (Radio-Signal verschwindet und erscheint)
	40	Kontrolle über organische Körperfunktionen
	41	Erinnerung vergangener Erinnerungen
	42	Altersregression
	43	Positive visuelle Halluzinationen

44	-
45	Positive auditive Halluzinationen
46	Negative auditive Halluzinationen
47	Stimulation von Träumen
48	Hyperästhesie (erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Reizen, bei denen Geruch Schmerzen verursacht oder Sicht Allergien auslöst)
49	Farbempfindungen
50	Stupor-Zustand, in dem alle spontane Aktivitäten gehemmt sind; Somnambulismus kann durch Suggestion entwickelt werden

Sonnen-Trance-Skala

**Die Sonnen-Trance-Skala für Hypnose, Selbsthypnose und Meditation März 2001
von G. V. Sonnen, M.D. www.triroc.com**

In den letzten Jahren haben sich Disziplinen des Geistes, die auf besondere mentale Zustände zur Erzielung therapeutischer Wirkungen abzielen, stetig erweitert. Hypnose, Selbsthypnose und Meditation sind mit speziellen Bewusstseinszuständen verbunden, die positive persönliche Veränderungen erleichtern und Verbindungen zu höheren Bereichen der Psyche herstellen.

Die medizinische Hypnose wird zunehmend als eine wirksame Heilungsmethode anerkannt, die in allen Bereichen der Medizin Anwendung findet. Sie wird eingesetzt, um Schmerz zu modulieren, Nebenwirkungen von Medikamenten abzumildern und die Genesung zu beschleunigen. Medizinische Hypnose hat ihre Wirksamkeit bei der Vorbereitung von Patienten auf Operationen, besondere Eingriffe und Geburten bewiesen, indem sie Angst neutralisiert und bejahende, heilende Vorstellungsbilder vermittelt. Weil Hypnose dem Geist erlaubt, bis in die entlegensten Bereiche des vegetativen Nervensystems vorzudringen, laufen Untersuchungen, um ihr Potenzial zu ermitteln, die Mechanismen von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Selbsthypnose ist eine mentale Fertigkeit, die es dem Einzelnen ermöglicht, sich selbst in eine Trance zu führen. Bei dieser Praxis werden Anweisungen selbst gegeben, um den Geist auf neue Erfahrungsformen des Bewusstseins auszurichten. In der Selbsthypnose übt ein Teil des Geistes seine exekutiven Befugnisse aus, um die übrigen Bereiche des Geistes in selbstvorgeslagene Richtungen zu lenken. Selbst vergebene Affirmationen geleiten den Geist schrittweise zu neuen Ebenen körperlicher und geistiger Entspannung.

Meditation ist ein Oberbegriff für zahlreiche Praktiken, die darauf abzielen, eine harmonische Kontrolle des physischen Selbst und des Geistes herbeizuführen. Die meisten Formen der Meditation beruhen auf einem Prozess der entspannten, fokussierten Aufmerksamkeit. Meditative Praktiken variieren stark je nach der jeweiligen Disziplin, aus der sie stammen. Die Konzentration auf den Atemfluss im Kontext aktiver Kontemplation ist eine zentrale meditative Methode.

Hypnose, Selbsthypnose und Meditation verfügen jeweils über die Fähigkeit, besondere Bewusstseinszustände zu erreichen, die sich um Entspannung drehen. Tatsächlich kann Hypnose als das potenteste nicht-pharmakologische Relaxans bezeichnet werden, das der Wissenschaft bekannt ist. Entspannung in diesem Zusammenhang bedeutet jedoch mehr als die gebräuchliche Vorstellung von muskulärer Ruhe. Entspannung kann auf der Ebene des neuromuskulären Systems beginnen, dringt dann aber nach innen vor und bezieht das vegetative Nervensystem, Wahrnehmung, Kognition, den Bereich der Gefühle und von dort aus die noch wenig erschlossenen höchsten Bereiche der Psyche mit ein. Jede dieser Dimensionen der Entspannung ist von Erfahrungsänderungen begleitet, die in der Skala dargestellt werden.

Hypnose, Selbsthypnose und Meditation mögen als getrennte Entitäten erscheinen. Bei näherer Betrachtung und in langfristiger Praxis zeigen sie jedoch gemeinsame Prinzipien. Am wichtigsten ist, dass sie alle die Früchte größerer Selbstverständigung, entspannter Selbstkontrolle, existenzieller Zentrierung und spiritueller Entfaltung zutage fördern können.

Im Rahmen einer über 20 Jahre andauernden Praxis, in der mehr als 500 Personen mit Hypnose, Selbsthypnose und Meditation behandelt wurden, erwuchs die Überlegung, dass die Erstellung einer Skala den therapeutischen Fortschritt auf verschiedene Weise erleichtern könnte. Die Möglichkeit, die eigene Entwicklung in der Kunst, Trance zustände zu bringen, zu beurteilen, ist hinsichtlich Motivation und Dokumentation des Erreichens von Meisterschaft wertvoll. Darüber hinaus dienen die Punkte der Skala dazu, das Bewusstsein für Trance-Bereiche zu wecken, die bisher vielleicht übersehen wurden.

Diese Skala beruht auf den subjektiven Erfahrungen von über 500 Personen, die Trance erlebt haben. Die Erfahrungen in Trancezuständen können von Individuum zu Individuum sowie innerhalb desselben Individuums im Verlauf der Ausbildung stark variieren. Bei Weitem bieten die in der Skala aufgeführten Erfahrungen kein erschöpfendes Repertoire aller Arten von Trancephänomenen, zu denen Menschen fähig sind. Stattdessen wurden Erfahrungskluster statistisch zusammengefasst, wobei denen der Vorzug gegeben wurde, die sich als förderlich für das Erreichen tiefgehenderer Trance-Dimensionen erwiesen haben.

Die Skala besteht aus 20 Unterskalen, die jeweils von 0 bis 5 bewertet werden. Das Ziel ist insgesamt nicht, 100 zu erreichen. Vielmehr dient sie dazu, den Fortschritt einer Person über die Zeit zu messen. Sie wird üblicherweise kurz nach einer Tranceerfahrung selbstständig angewendet. Die Person, die die Trance verlassen hat, rekonstruiert rückblickend die Elemente der Trance und bewertet sie entsprechend der Skala. (0) steht für keine wahrnehmbare Veränderung gegenüber dem üblichen Wachzustand, während ein Wert von (5) eine maximale Veränderung in dieser Unterskala kennzeichnet. Dennoch kann eine Gesamtsumme berechnet und anschließend grafisch dargestellt werden.

Fortschritte in jeder einzelnen Unterskala sind für das Erreichen von Trance nicht notwendig. Häufig sind nur eine begrenzte Anzahl von Unterskalen an der Tranceerfahrung beteiligt; auf diese kann sich die Person dann konzentrieren und sie weiterentwickeln. Es muss daran erinnert werden, dass Trancezustände, ähnlich wie Fingerabdrücke, bei jeder Person auf einzigartige Weise in Erscheinung treten. Die allerhöchsten Erscheinungsformen von Trance könnten sich jedoch in ihrem Ausdruck als universell erweisen.

Die folgenden Erfahrungen beziehen sich auf Empfindungen, die üblicherweise mit dem physischen Körper verbunden sind. Sie beinhalten Veränderungen einzelner Sinnesmodalitäten, neigen jedoch, je tiefer die Trance wird, dazu, ganzkörperliche Erfahrungen zu umfassen.

Globale körperliche Entspannung: Dies ist eine subjektive Einschätzung der gesamten körperlichen Entspannung. Entspannung als allumfassende Dimension, die alle Ebenen von Körper und Geist einbezieht, kennt keine Grenzen.

- Wahrnehmbare Entspannung mindestens eines Körperteils, z. B. Schultern, Rücken, Arme, Beine.
- Leichte Entspannung des ganzen Körpers.
- Erhebliche, weitverbreitete Entspannung.
- Intensive ganzkörperliche Entspannung.
- Eine Bewertung mit 5 geht einher mit einer Aussage wie: „Ich war in meinem ganzen Leben noch nie so entspannt.“

Körperverlangsamung: Der Körper verlangsamt sich und physische Ruhe äußert sich in zunehmender Unlust, sich zu bewegen oder zu sprechen. Es gibt ein allmähliches Hinziehen des Körpers zur Stille.

- Kaum wahrnehmbare Verlangsamung von Atmung und Herzfrequenz.
- Deutliche Verlangsamung von Atmung und Herzfrequenz.
- Der ganze Körper fühlt sich verlangsamt an.
- Angenehme Unbeweglichkeit.
- Tiefe Ruhe/Regungslosigkeit im Kontext der Entspannung.

Schwere/Leichtigkeit (Auftrieb): Anfangs können Empfindungen von Schwere oder von Leichtigkeit (Auftrieb) auftreten. Mit Fortgang der Trance setzt sich meist die Leichtigkeit bzw. das Schwebefühl durch.

- Kaum wahrnehmbare Empfindung von Schwere oder Leichtigkeit in Armen und/oder Beinen.
- Schwere oder Leichtigkeit breitet sich auf den ganzen Körper aus.
- Verschmelzung von Schwere und Leichtigkeit zu einer neuen Empfindung.
- Schweben- bzw. Gewichtslosigkeitsgefühl.
- Empfindung des in der Luft Treibens oder Fliegens bei gleichzeitigem Stillhalten.

Atemwahrnehmung: Die mit dem Atmen verbundenen Empfindungen intensivieren sich allmählich.

- Wahrnehmbare mentale Verbindung zu den am Atmen beteiligten Muskeln.
- Empfindung, wie die Luft die Innenseite der Lungen berührt.
- Gefühl einer fortschreitenden Verschmelzung mit den Lungen.

- Empfindung intensiver Verschmelzung mit dem Fluss und dem Rhythmus der Atmung.
- Empfindung von Energie, die bei jedem Atemzug im Körper fließt.

Körpervolumen: Körpervolumen ist die Erfahrung des Raums, den der Körper einnimmt. Bei geschlossenen Augen besitzt dieses Volumen im normalen Wachzustand eine gewisse Konstanz. In Trance wird eine Vergrößerung dieses Volumens erlebt.

- Wahrnehmung des Körpervolumens.
- Wahrnehmbare Ausdehnung des Körpervolumens.
- Anhaltende Ausdehnung mit Bewusstsein für die Verbindung zwischen Atmung und Körpervolumen.
- Das Körpervolumen nimmt den Raum des umgebenden Zimmers ein.
- Die Grenzen des Körpers fühlen sich an, als würden sie über die physikalischen Begrenzungen hinausreichen.

Körpergestalt: Die Vorstellung der Körperform verändert sich gewöhnlich während der Trance. Im normalen Wachzustand, bei geschlossenen Augen, ist die Form des Körpers im inneren Auge klar abgegrenzt. In Trance verschmelzen Teile. Arme, Beine, Thorax, Abdomen und Kopf werden eins.

- Bewusstsein für die eigene Körpergestalt.
- Arme werden in ihrer Gesamtheit wahrgenommen statt als getrennte Elemente. Es entsteht das Gefühl, dass Hand, Ellenbogen, Schulter und Armmuskulatur zu einer Einheit verschmelzen.
- Verschmelzen von Armen und Beinen. Beginnende Vereinigung der Extremitäten mit dem Rest des Körpers.
- Gleichzeitiges Bewusstsein für den gesamten Körper, innen und außen.
- Der Körper, in der Wahrnehmung völlig vereinigt, fühlt sich kugelförmig an.

Temperatur: In Trance treten oft, je nach Neigung der Person, Wärme- oder Kälteempfindungen auf. Die Erfahrung unterscheidet sich etwas von der Anwendung einer Wärmflasche oder eines Eisbeutels. Wärme oder Frische werden als „psychische Wärme“ bzw. „psychische Kühle“ erlebt. Beide Qualitäten können mit der fortschreitenden Trance einhergehen.

- Wahrnehmbare Wärme oder Kälte in einem Arm.
- Wärme oder Kälte in beiden Armen.
- Wärme oder Kälte in Armen und Beinen.

- Ganze Körperempfindungen von deutlicher Kälte oder Wärme.
- Verschmelzen von Wärme und Kälte zu einer neuen Ganzkörpersensation.

Organbewusstsein: Diese Dimension der Trance ist eine Erweiterung der oben beschriebenen Atemwahrnehmung. Dieses Bewusstsein breitet sich in alle Körperräume aus und erstreckt sich auf Organsysteme und deren Funktion.

1. Wahrnehmung der Lungen.
2. Zusätzliches Bewusstsein für die Herzregion.
3. Zusätzliches Bewusstsein für den Bauchbereich.
4. Bewusstsein für andere Strukturen oder Organsysteme: Geschlechtsorgane, Rückenmark, Strukturen im Inneren des Kopfes.
5. Leichte mentale Reise zu jedem Organsystem des Körpers; mentale Reise fühlt sich mühelos an.

Die folgenden Erfahrungen beziehen sich auf Wahrnehmungen, die gewöhnlich mit kognitiven Dimensionen des Geistes verbunden sind. Der sprachliche Output des Geistes entspannt sich. Der Wortfluss ebbt ab. Die Gezeiten der Emotionen werden ruhiger und erreichen dann Stille. In tiefer Trance besteht ein durchdringendes Gefühl von Harmonie, das als unabhängig von Gedanken, Gefühlen und Stimmung wahrgenommen wird.

Distanzierung von der Umgebung: Die Wahrnehmung der Anwesenheit der Umgebung, die normalerweise konstant im Bewusstsein präsent ist, tritt zurück. Die mentale Investition von Energie in die Umgebung richtet sich nach innen.

- Das Gefühl direkter Verbundenheit mit der Umgebung entspannt sich.
- Es wird eine beginnende Autonomie gegenüber der Umgebung erlebt.
- Die Umgebung erscheint erheblich von der Aufmerksamkeit entfernt.
- Die Umgebung nimmt nur noch einen minimalen Teil der Aufmerksamkeit ein.
- Die Umgebung erscheint nicht existent und ohne Relevanz.

Sprachfluss: Die übliche spontane Generierung von Wörtern, Gedanken und Gedächtnisströmen durch den Geist entspannt sich.

- Verstärktes Bewusstsein einzelner Wörter, wie sie in ihrer mentalen Form erscheinen.
- Mitunter vermehrter Wortfluss; meistens jedoch spürbar geringere Wortproduktion.
- Abnahme der Wortproduktion und der Satzbildung, mit Auftreten verkürzter Grammatik.

- Die Aufmerksamkeit ist deutlich von der Sprache zurückgezogen.
- Vollständige Wortstille im Kontext tiefen Friedens, mit der Wahrnehmung: „Meine Identität existiert unabhängig von meinen Gedanken.“

Zeitempfinden: Das Empfinden des Zeitablaufs entspannt sich in Trance.

- Wahrnehmbare Lücken in der Erfahrung der Kontinuität der Zeit.
- Gelegentlich anfänglich erhöhte Wahrnehmung des Zeitablaufs, meist gefolgt von Abnahme mit Phasen fehlender Zeit.
- Deutliche Abnahme des Zeitbewusstseins mit häufigen Phasen stiller oder nicht vorhandener Zeit.
- Empfindung, dass die Zeit stillsteht.
- Empfindung, dass das Verstreichen der Zeit irrelevant ist, verbunden mit dem Gefühl, durch diese neue Wahrnehmung erleuchtet zu sein.

Emotionen/Stimmung: Emotionen entspannen sich in der Trance. Ihre Intensität nimmt ab und emotionale Ruhe tritt ein. In der tiefsten Trance löst sich das erlebende Bewusstsein von den Emotionen. Die Stimmung, der fortlaufende emotionale Hintergrundton, nähert sich einer friedvollen Neutralität und erreicht sie.

- Gelegentlich anfängliche verstärkte Wahrnehmung vor-tranischer emotionaler Reste; meist jedoch Abnahme der emotionalen Intensität.
- Wahrnehmbare Milderung des emotionalen Tons.
- Deutliche emotionale Ruhe mit aufkommendem Harmoniegefühl.
- Durchdringende Neutralität der Stimmung mit Gelassenheit.
- Loslösung des Bewusstseins von Emotionen und Stimmung, mit dem Gefühl: „Meine Identität ist von meinen Emotionen getrennt.“

Vorstellungen/Klänge/Farben: Diese Unterskala misst das Potenzial des Geistes zur Erzeugung von Vorstellungsbildern, das in Trance verstärkt wird.

- Bewusstsein für den inneren, bei geschlossenen Augen wahrgenommenen Bildraum und/oder für den auditiven Innenraum.
- Leichtes Aufglimmen von Bildern, Traumbildern, Geräuschen oder sogar Musik.
- Bilder beginnen zu erscheinen, ähnlich wie in Träumen.
- Fähigkeit, Bilder oder Klänge im Geist zu halten, beginnt. Verschmelzung von Farben und Klängen zu neuen Kombinationen.
- Erlebte Bilder und Klänge tragen eine Vorstellung von universeller Bedeutung.

Die folgenden Erfahrungen beziehen sich auf Wahrnehmungen, die zu den höchsten Ebenen des menschlichen Bewusstseins gerechnet werden können. Diese Erfahrungen werden als transzendental und spirituell beschrieben. Da beschreibende Begriffe für diese komplexen Erfahrungen in unserer Sprache oft fehlen, wird die/der Experimentierende gebeten, die Intensität ihres Auftretens intuitiv auf einer Skala von (0) bis (5) zu bewerten.

Energie/Kraft: Das Fortschreiten in die Trance führt häufig zu Erfahrungen von Energiegefühlen. Energie wird oft als Ströme, Wellen oder Vibrationen beschrieben, die durch den Körper laufen. Beschreibende Begriffe schließen Empfindungen von persönlicher Kraft, Stärke und Vitalität ein. Im maximalen Bereich dieser Unterskala erreicht das Gefühl mentaler Energie konzentrierte Intensität:

Lokalisation des Selbst (Locus of Self): Das Erleben des eigenen Selbst bezieht sich auf mehrere Dimensionen, einige körperlich, andere psychologisch, wieder andere spirituell. Diese Unterskala misst das Gefühl des Selbst in Beziehung zur Persönlichkeit als einer Entität mit stark individueller Bedeutung. In Trance entspannt sich die persönliche Bindung an die eigene Persönlichkeit, manchmal tiefgreifend. In der intensivsten Ausprägung dieser Skala kann gesagt werden: „Meine Persönlichkeit hat eine Beziehung zu mir, aber sie ist nicht ich.“

Klarheit/Wissen: In diesem Verlauf ist das zentrale Merkmal ein Gefühl von Klarheit des Verstehens. Zunächst tritt das Erleben von Selbsterkenntnis auf. Dieses Gefühl, sich selbst zu kennen, ist unabhängig von Logik oder äußeren Fakten. Die Progression setzt sich fort zu Gefühlen des Wissens um die Welt. Auf der intensivsten Stufe dieser Unterskala werden Rätsel oder Koans wie „Existiert das Universum schon immer?“ verständlich.

Glück/Freude: Glück und Freude als Gefühle benötigen keine logischen Gründe für ihr Vorhandensein. Ebenso bedürfen sie nicht des Denkprozesses, um sich auszudrücken. Diese Progression beginnt mit Gefühlen von Lebensenthusiasmus und Optimismus und entwickelt sich allmählich zu Freude und Hochstimmung.

Empathie/Liebe: Diese Trancedimension beginnt mit Gefühlen von Zuneigung, Mitgefühl und Empathie gegenüber der Menschheit und führt letztlich zu Gefühlen der Liebe für alles Leben.

Friedvolligkeit: Diese Progression beginnt mit Gefühlen von Ruhe und entwickelt sich zu Erfahrungen von Gelassenheit, Gelassenheit und schließlich zu tiefen Gefühlen von

Einssein/Einheit: Das Selbstgefühl im Wachzustand umfasst die Erfahrung der Getrenntheit von der Gesellschaft und der Welt im Allgemeinen. Mit dem Fortschreiten der Trance tritt dieses Gefühl der Getrenntheit zurück. Gefühle der Vereinigung oder Verschmelzung ersetzen es. Die übliche Ich-Zentriertheit weicht Gefühlen des Einsseins und der Einheit mit und innerhalb allen Lebens.

*Leserinnen und Leser sind eingeladen, Kommentare zu dieser Skala zu senden. Persönliche Berichte über das Erleben irgendeiner der oben beschriebenen Trancedimensionen oder über andere Erfahrungen sind sehr willkommen. Diese Skala ist in Arbeit und offen für laufende Evaluation und Modifikation. Sie wird entsprechend dem erhaltenen Feedback überarbeitet. Teilnehmende werden gebeten, ihre Vorschläge und Kommentare zu senden an:
GSunnen@aol.com*

Ein Gedanke zur Diskussion über Trance und Hypnose

Heute werden an vielen Orten „Trance“ und „Hypnose“ angeboten — in Therapiepraxen, Kursen, Wellness-Studios und im Internet. Häufig wird dabei bewusst unterschieden: Manche Anbieter versprechen nur „tranceähnliche Zustände“, andere warnen vor der angeblich „gefährlichen Hypnose“. Nach dem Studium unterschiedlicher Trance- und Tiefenskalen (LeCron-Bordeaux, Stanford, Sunnen u. a.) lässt sich jedoch treffend sagen: Trance und Hypnose sind nicht grundsätzlich zwei verschiedene Phänomene, sondern Ausdruck derselben grundsätzlichen Prozesse — sie erscheinen lediglich auf unterschiedlichen Ebenen und mit unterschiedlicher Intensität. Die Skalen zeigen, dass es ein Kontinuum gibt, auf dem sich Empfindungen, kognitive Veränderungen und transzendente Erfahrungen proportional zur Tiefe der Trance entwickeln.

Wichtig ist außerdem zu betonen, dass Klienten sehr unterschiedlich auf Hypnose und Suggestion reagieren. Faktoren wie Erwartungshaltung, Vorerfahrung, Vertrauen, Kontext, Gesundheit und die konkrete Technik bestimmen maßgeblich, wie tief jemand

geht und welche Phänomene auftreten. Deshalb ist Transparenz entscheidend: Jede Anwendung sollte offen als Hypnose/Trance erklärt und über mögliche Effekte, Grenzen und Ziele aufgeklärt werden. Wenn Klientinnen und Klienten informiert sind, können sie bewusst mitarbeiten, Vorbehalte abbauen und selbst entscheiden, welches Niveau von Trance sie anstreben möchten.

Aus dem ergibt sich ein pragmatischer, sicherer und respektvoller Umgang: Trance-Techniken sind Werkzeuge mit breitem Anwendungsspektrum — von milder Entspannung bis zu tiefen therapeutischen Prozessen. Gefährlich wird Hypnose nur selten durch die Technik selbst, sondern eher durch fehlende Aufklärung, ungenügende Ausbildung des Anwenders, ungeeignete Indikationen oder das Ignorieren individueller Risiken.

Gute Praxis heißt: klären, auswählen, begleiten, dokumentieren und nachbereiten.

Ideo Motor Signale

Ideomotorische Signale sind kleine, meist unbewusste Muskelbewegungen—z. B. Fingerzucken, leichtes Zucken oder Pendeln—that kann als direkte Reaktion auf innere Gedanken, Suggestionen oder Fragen auftreten. Sie dienen als eine Art nonverbale Kommunikationsmöglichkeit, besonders in tiefer Trance, wenn verbale Antworten schwer oder unzuverlässig sind. Dabei sind die Signale kein bewusster Ausdruck, sondern spiegeln oft automatisierte Reaktionen wider, die vorher vereinbart und kalibriert werden sollten.

Zur Messung der Trancetiefe mit ideomotorischen Signalen empfiehlt sich eine einfache Skala von 1 bis 10. Bei Werten von 1 bis 3 ist nur eine leichte Entspannung oder wachähnliche Verfassung vorhanden. Ab 4 bis 6 kann man eine mittlere Trance erkennen, bei der Suggestionen wirken und erste körperliche Reaktionen sichtbar werden. Werte zwischen 7 und 8 deuten auf eine tiefe Trance hin, in der kataleptische

Zustände möglich sind. Bei 9 bis 10 handelt es sich um sehr tiefe tranceartige Zustände, wie Somnambulanz oder Stupor, die nur von erfahrenen Praktikern genutzt werden sollten.

Ein kurzes Protokoll zur Messung umfasst die vorherige Einholung der Zustimmung, das Beobachten einer Baseline, das Vereinbaren einfacher Signale (z. B. rechter Finger = „Ja“, linker Finger = „Nein“) und das Kalibrieren durch Kontrollfragen, deren Antworten bekannt sind. Im Anschluss werden Tests durchgeführt, bei denen die Reaktionen beobachtet und dokumentiert werden. Die Bewertung basiert auf der Stärke, Konsistenz und Reproduzierbarkeit der Signale, ergänzt durch sichtbare körperliche Hinweise wie die Atemtiefe oder Muskelspannung.

Während einer Hypnose sollte die Kommunikation klar, neutral und auf kurze Fragen beschränkt werden. Es empfiehlt sich, regelmäßig Kontrollfragen zu stellen, um die Zuverlässigkeit der Signale zu sichern, und die Person bei Bedarf kurz „aufzuwecken“ oder zu reorientieren. Das Dokumentieren der Ergebnisse ist wichtig, um den Verlauf nachzuvollziehen und später auszuwerten.

Anwendungen ideomotorischer Signale reichen von der Einschätzung der Trancetiefe über die nonverbale Kommunikation in tiefen Zuständen bis zur Steuerung und Dosierung von Suggestionen. Sie sind ein wertvolles Werkzeug, um spontane Reaktionen zu erfassen und die Hypnose sicherer und kontrollierter zu gestalten. Es ist jedoch wichtig, sich bewusst zu sein, dass Signale beeinflusst werden können. Daher sollte man stets mit Vorsicht und Verantwortungsbewusstsein vorgehen, um Missverständnisse und Fehlinterpretationen zu vermeiden.

Kurz zusammengefasst: Ideomotorik bietet eine einfache, effektive Methode, um die Tiefe der Trance zu messen, die Kommunikation zu erleichtern und den Verlauf der Arbeit zu kontrollieren. Mit klaren Absprachen, validen Signalen und sorgfältiger Dokumentation lässt sich die Technik sinnvoll in verschiedenste Anwendungsfelder integrieren, immer im Bewusstsein der Grenzen und Risiken.

Trancetiefe Messung mit Ideomotorik

Bestimmung der Ja/Nein-Finger:

- Bitte lege dein Hand auf deine Brust bequem hin.
- Unterbewusstsein zeig mir deine Ja Finger (aufschreiben)
- Unterbewusstsein zeige mir deine Nein Finger
- Zeige mir der Weiss ich nicht Finger

Fragen zur Orientierung:

- „Ist dein Name?“ → Antwort durch Signale erkennen
- „Wohnst du in [X]?“ → Signale beobachten

- „Bist du so viele Jahre alt?“ → Signale beobachten
- „Bist du schon ganz entspannt?“ → Signale beobachten

Trancetiefe einschätzen (Skala 1–10):

- „Wir messen jetzt, wie tief du bist.“
- Stelle die Frage:
 - „Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 der tiefste mögliche Trancezustand ist: Bist du bei 2 oder tiefer?“ (Antwort: Ja / Nein)
 - Falls „Ja“ → bitte, bist du bei 4 oder tiefer?“ (Antwort: Ja / Nein)
 - Fahre fort, bis die genaue Tiefe bestimmt ist und die Tiefe reicht für das geplante Verfahren aus.
 - Ansonsten kannst du weitere Vertiefungen einsetzen und die gewünscht tiefe zu erreichen.

Du kannst während der Hypnose immer wieder die Tiefe abprüfen.

Tipp für Online-Hypnose:

Der Klient kann bequem im eigenen Setting mit Kopfbewegungen „Ja“ (leichte Aufwärtsneigung) oder „Nein“ (leichte Abwärtsneigung) signalisieren. Alternativ eignen sich auch einfache Handzeichen („Hand zum Kopf heben“ für „Ja“, „Hand weg“ für „Nein“), wenn das für den Klienten besser passt.

Formulare

Anmelde Formulare

Bitte erhebe nur die Informationen, die du wirklich brauchst. Prüfe die rechtlichen Vorgaben in deinem Bundesland. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und nur mit deiner Einwilligung verwendet.

Persönliche Daten

Name:

Geburtsdatum (TT/MM/JJJJ):

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon :

E-Mail:

Notfallkontakt

Name:

Beziehung:

Telefon:

Hausarzt / behandelnder Arzt

Name:

Telefon / Praxis:

Versicherung (falls relevant)

Generelle Fragen

- Warum möchtest du Hypnose in Anspruch nehmen? (Kurz beschreiben)
- Welches konkrete Ziel möchtest du mit der Hypnose erreichen?
- Seit wann besteht das Problem / Thema? (Zeitraum)
- Was hast du bisher unternommen (Behandlungen, Therapien, Selbsthilfemaßnahmen)?

Medizinische & psychische Vorgeschichte

- Wurden jemals psychische Erkrankungen diagnostiziert?
Wenn ja, welche?
- Bestehen aktuell psychiatrische Behandlungen oder Psychopharmaka
Wenn ja, bitte Angaben: Medikament / Dosis / behandelnder Arzt
- Wurden jemals stationäre Aufenthalte wegen psychischer Erkrankungen, Suizidalität oder Selbstverletzung erforderlich?
- Hattest du jemals suizidale Gedanken oder Selbstverletzungen?
- Epilepsie oder Anfallsleiden?
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Bluthochdruck)?
- Diabetes Typ 1 oder andere relevante Stoffwechselerkrankungen?
- Aktuelle körperliche Erkrankungen oder akute Beschwerden (z. B. Infektion, Schmerzen)
- Medikamente (aktuell, auch pflanzliche / homöopathische)
- Allergien / Unverträglichkeiten
- Schwangerschaft / Stillzeit?

Sonstige relevante medizinische Informationen

- Substanzgebrauch & Lebensstil
- Rauchst du? Anzahl / Tag
- Alkoholkonsum: durchschnittlich pro Tag
- Andere Substanzen (Medikamente ohne Rezept / illegale Substanzen):
- Schlafqualität (kurz beschreiben)

Soziales / Umfeld

- Familienstand: ledig verheiratet/Partnerschaft getrennt geschieden
- Kinder: Ja — Anzahl / Alter: Nein
- Unterstützendes soziales Umfeld vorhanden?
- Belastende familiäre oder berufliche Umstände (Kurzbeschreibung):

Frühere Erfahrungen & Ressourcen

- Hast du schon einmal Hypnose erlebt?
- Wenn ja, kurz beschreiben
- Welche Methoden oder Ansätze haben dir bisher geholfen?

Risikofaktoren / Sonstiges

- Gab oder gibt es Gewalt / Missbrauch in der Vergangenheit?
- Gab es kürzlich einschneidende Ereignisse (Tod, Trennung, Unfall)?

Termin Bestätigung

Eine schriftliche Terminbestätigung schafft Klarheit für Dich und Deine Klientinnen/Klienten. Sie dokumentiert Zeitpunkt, Ort und Vereinbarungen, reduziert Missverständnisse und dient als Nachweis bei Rückfragen oder Konflikten. Vor allem hilft sie dabei, das professionelle Verhältnis zu strukturieren: Du zeigst damit, dass Du organisiert arbeitest und achtsam mit Terminen umgehst — das erhöht das Vertrauen und die Verbindlichkeit.

Wozu sie konkret dient

- Terminbestätigung ist Erinnerung: Klientinnen werden an Datum/Uhrzeit erinnert und sagen seltener ab oder erscheinen nicht.
- Rechtssicherheit: Schriftliche Vereinbarungen sind hilfreich, wenn es um Stornofragen oder Gebühren geht.
- Transparenz: Du legst von Anfang an Regeln fest (Stornofristen, Zahlungsmodalitäten, Datenschutz).
- Effizienz: Weniger Telefonate/Unklarheiten, klare Abläufe für Dich und Deine Praxisverwaltung.
- Professionalität: Eine Bestätigung erhöht Deine Seriosität und damit die Bereitschaft, Termine einzuhalten.

Was in eine schriftliche Terminbestätigung gehört (Empfehlung)

- Name des Klienten / der Klientin
- Datum und Uhrzeit des Termins
- Ort / Link bei Online-Sitzungen (inkl. Zugangsinfos)
- Dauer der Sitzung (z. B. 60 Min.)
- Honorar / Zahlungsmodalität (z. B. vor Ort in bar, Überweisung, Kartenzahlung)
- Stornobedingungen (Frist, Gebührenregelung, No-Show)
- Hinweis auf notwendige Formulare (z. B. Anamnesebogen) und gewünschte Vorbereitungen
- Hinweis zu Datenschutz & Verschwiegenheit (kurz)
- Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen oder Absage (Telefon, E-Mail)
- Kurzer Hinweis auf Notfall-/Ausfallregel (z. B. bei Krankheit)
- DSGVO

Beispiel für Stornoregeln (individuell anpassen)

Kostenfreie Stornierung / Umbuchung bis 48 Stunden vor Termin.

Bei Stornierung innerhalb von 24–48 Stunden: 50 % der Sitzungsgebühr.

Bei Nichterscheinen (No-Show) oder Absage innerhalb von 24 Stunden: 100 % der Gebühr.

Bei akuter Krankheit (z. B. Fieber, ansteckende Erkrankungen): flexibles Verschieben ohne Gebühr (ggf. Attest erbeten).

Formulierungs-Beispiel für die Bestätigung (Kurztext für E-Mail/SMS)

„Dein Termin: [Datum] um [Uhrzeit], Dauer [xx] Minuten, Ort: [Adresse/Link]. Bitte melde Dich bei Absage oder Verschiebung mindestens 48 Stunden vorher. Bei Absage ab 24 Stunden berechne ich 50 % der Sitzungsgebühr, bei No-Show 100 %. Bitte bring den ausgefüllten Anamnesebogen mit oder sende ihn vorab. Bei Fragen erreichst Du mich unter [Telefon] oder [E-Mail]. Vielen Dank — ich freue mich auf unser Treffen.“

Aufklärung

Aufklärung über Hypnose und Übernahme der Eigenverantwortung

Hypnose ist eine anerkannte Methode, die bei vielen Themen hilfreich sein kann. In der Sitzung arbeiten wir mit Konzentration, Vorstellungskraft und gezielten Suggestionen, um gewünschte Veränderungen zu unterstützen. Hypnose ist kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen, sondern ein ergänzendes Verfahren. Du bleibst während der gesamten Sitzung bei Bewusstsein und hast jederzeit die Kontrolle. Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du die Sitzung abbrechen oder ein vereinbartes Abbruchsignal geben.

Wichtiges zur Einwilligung und zu Deiner Verantwortung

Damit die Behandlung sicher und wirksam ablaufen kann, sind einige Punkte wichtig, die wir vor Beginn besprechen und die Du schriftlich bestätigst:

- Du bestätigst, dass Du verstanden hast, worum es bei Hypnose geht (Ziel, Ablauf, mögliche Wirkungen).
- Du erklärst, dass Du wahrheitsgemäße Angaben zu Deiner gesundheitlichen und psychischen Vorgeschichte machst (Diagnosen, Medikamente, frühere Therapien, Suizidgedanken, Drogengebrauch etc.).
- Du übernimmst die Verantwortung, relevante Informationen offen zu legen und den/die Hypnotiseur/in sofort zu informieren, falls sich Dein Zustand verändert.
- Du bist damit einverstanden, die vereinbarten Sicherheits- und Notfallregeln (z. B. Stoppsignal) einzuhalten.
- Du erklärst Dich mit der Speicherung Deiner Daten und mit der Vorgehensweise bei Aufzeichnungen (nur mit gesonderter Zustimmung) einverstanden.
- Du akzeptierst, dass der/die Hypnotiseur/in im Rahmen seiner/ihrer Qualifikation handelt; bei medizinischen oder psychiatrischen Fragestellungen wird ggf. eine Zusammenarbeit mit Ärztinnen oder Psychotherapeutinnen empfohlen.

Hinweis zur Haftung:

Die Verpflichtung, alle relevanten gesundheitlichen Informationen offen zu legen, dient Deinem eigenen Schutz und der angemessenen Durchführung der Hypnose. Unterlassungen oder falsche Angaben können die Wirksamkeit reduzieren oder Risiken erhöhen. In begründeten Fällen wird die Sitzung verschoben oder an einen geeigneteren Fachmann verwiesen. Die genauen Haftungsregelungen regelt das Behandlungs-/Dienstleistungsvertrag, den Du vor Beginn unterzeichnest.