

Praxisbuch Hypnose



Lernen Sie Hypnose in nur 4 Wochen

Johannes Biedermann
3. Auflage

Johannes Biedermann

Praxisbuch Hypnose

Lernen Sie Hypnose in nur 4 Wochen

3. Auflage

Impressum

Copyright: © 2018 Johannes Biedermann

www.derHypnosekurs.de

Druck und Verlag: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Vorwort

Haftungsausschluss

Der Beipackzettel

Faszinierendes Basiswissen Hypnose

*Die nötige Grundlage, um Hypnose selbst nutzen
und anwenden zu können*

Was ist Hypnose?

Übung 1

Übung 2

Hypnose verstehen

Wer ist hypnotisierbar?

Wer kann hypnotisieren?

Übung 3

Historie der Hypnose

Übung 4

Das Unbewusste vs. das Unterbewusstsein

Übung 5

Die Hypnosevorbereitung

Die Basis für eine erfolgreiche Hypnose

Die Anamnese

Rapport

Übung 6

Übung 7

Hypnosesetting

Suggestibilitätstests

Übung 8

Die eigentliche Hypnose

Endlich geht es los!

Hypnoseeinleitungen

Übung 9

Vertiefung

Übung 10

Convincer

Übung 11

Wirksuggestionen

Hypnoseausleitung

Das Wunder ist vollbracht

Übung 12

Sonderformen der Hypnose

*Selbsthypnose, Gesprächshypnose,
Showhypnose*

Selbsthypnose/Audiohypnose

Übung 13

Showhypnose

Gesprächshypnose

Regression

Nützliche Zusatzinformationen

*Von Hilfsmitteln über Tipps und Tricks bis hin zu
möglichen Problemen*

Hilfsmittel

Tipps und Tricks

Was tun bei Problemen

Abschlusswort

Über den Autor

Vorwort

Hypnose ist faszinierend, macht Spaß, und vor allem ist sie wirksam. Viele Menschen haben aber recht verworrene Vorstellungen von Hypnose, da sie vielleicht bisher nur über Showauftritte von unheimlich anmutenden Hypnotiseuren mit Hypnose in Kontakt geraten sind. So ist ihnen oft gar nicht bewusst, dass Hypnose eine vollkommen seriöse Methode ist, die in vielen Bereichen Einzug erhalten hat:

- ▶ Manche Zahnärzte setzen statt einer Betäubung Hypnose ein. Es wurde sogar bereits gezeigt, dass selbst chirurgische Eingriffe unter Hypnose möglich sind.
- ▶ Im Therapiebereich wird Hypnose z.B. zur Phobiebehandlung eingesetzt.
- ▶ Bei der Raucherentwöhnung dürfte Hypnose am häufigsten eingesetzt werden.
- ▶ Auch beim Abnehmen kann Hypnose helfen, seinen Appetit zu zügeln.

- ▶ Rückführungen in die Vergangenheit, um sich an längst Vergessenes zu erinnern, sind ebenfalls weit verbreitet.
- ▶ Im professionellen Sport wird Hypnose teilweise eingesetzt, um bestimmte Probleme des Sportlers zu eliminieren, beispielsweise ein psychisch verursachtes Zittern beim Putten im Golf oder die Versagensangst beim Elfmeterschießen im Fußball.
- ▶ Hypnose eignet sich auch sehr gut im Coachingbereich, um neue erwünschte Verhaltensweisen tiefer zu verankern und damit leichter erlernbar zu machen.

Im Gegensatz zu einigen anderen Hypnotiseuren, denke ich, dass Hypnose auch im privaten Bereich eine große Bereicherung sein kann, z.B. zur Entspannung oder um Schlafstörungen zu bekämpfen. Und natürlich hilft es Ihnen, wenn Sie beispielsweise Gesprächshypnose kennen, diese auch zu erkennen, wenn Ihr Verhandlungspartner versucht, diese Techniken bei Ihnen einzusetzen - wer will sich nicht gerne vor ungewollten Manipulationen schützen?

Sicherlich sollte man vorsichtig mit dem Werkzeug Hypnose umgehen, aber richtig angewendet kann Hypnose ein großer Segen sein. Die Angst mancher Hypnotiseure, dass Hypnose falsch angewendet zu Schäden führen kann, sehe ich nur als Aufforderung, Hypnose zu erklären, damit sie verstanden und verantwortungsbewusst eingesetzt wird. Auch von einem Küchenmesser geht falsch angewendet viel Gefahr aus, dennoch wird es wohl kaum jemand in seiner Küche missen wollen oder gar seinen Nutzen anzweifeln.

Das folgende Buch wird Ihnen helfen, Hypnose besser zu verstehen und gibt Ihnen alles in die Hand, um Hypnose auch erfolgreich anzuwenden. Und um Ihnen diesen Weg noch wesentlich leichter zu gestalten, bietet diese vollständig überarbeitete 2. Auflage noch viel mehr praktische Bezüge und leitet Sie mit zahlreichen hilfreichen Übungen Schritt für Schritt hin zu Ihrer ersten eigenen Hypnose. Überspringen Sie deshalb auch nicht einzelne Übungen, auch wenn Sie vermutlich gerne möglichst schnell zu den eigentlichen Hypnoseeinleitungen vordringen wollen. Jede Übung ist eine wichtige Stufe, damit Sie die nötigen Grundlagen haben, um dann jemanden erfolgreich in einen hypnotischen Zustand zu versetzen.

Hypnose ist eben wesentlich mehr, als einfach irgendeinen Text aufzusagen und ein paar Anweisungen zu geben. Die Kunst der Hypnose ist die Empathie, eine gute Beobachtungsgabe, das richtige Reagieren auf bestimmte Situationen, das richtige Timing, die richtige Wahl der Sprache und vieles mehr. Und wie das geht, und worauf es bei der Hypnose ankommt, lernen Sie Schritt für Schritt mit den in diesem Buch aufgeführten Übungen. Nehmen Sie sich daher die Zeit dazu, diese Übungen gründlich durchzuarbeiten, dann werden Sie sich später auch über Ihre Hypnoseerfolge freuen können.

Bei allem Gesagten über Verantwortung, Übung, Theorie etc. sollte aber nie eins vergessen werden: Hypnose macht Spaß! Und Sie macht besonders Spaß, wenn Sie sich oder anderen damit sogar helfen können. Vergessen Sie deshalb bei aller Zielstrebigkeit nie, dass Sie den Spaß an der Hypnose nicht außer Acht lassen sollten. Denn mit der gewissen Lockerheit und Unverkramptheit werden Sie Ihren Erfolg bei der Hypnose sogar noch vergrößern.

Falls Sie nach dem Durcharbeiten dieses Buches noch Fragen oder

Anregungen haben, können Sie jederzeit mit mir persönlich in Kontakt treten. Meine Kontaktdaten finden Sie auf folgender Webseite:
www.derHypnosekurs.de

Nun aber viel Spaß beim Lesen und Experimentieren

Ihr Johannes Biedermann

Haftungsausschluss

Der Beipackzettel

Natürlich ist jeder für sein Handeln selbst verantwortlich und das gilt ebenso für die Hypnose, aber dennoch möchte ich dies hier nochmal deutlich betonen, bevor wir richtig mit der Hypnose durchstarten:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jedoch ist natürlich jeder Leser für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Der Autor kann nicht für eventuelle Nachteile oder

Schäden, die möglicherweise aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch lehrt Hypnose zur Anwendung im nicht-medizinischen Bereich. Natürlich kann Hypnose auch im medizinischen Bereich verwendet werden, dies ist jedoch nicht Bestandteil dieses Buches. Sollten Sie aus medizinischen Gründen Hypnose anwenden

wollen (z.B. bei Schmerzen, Phobien etc.), so halten Sie auf jeden Fall zunächst Rücksprache mit einem Arzt.

1

Faszinierendes Basiswissen Hypnose

*Die nötige Grundlage, um Hypnose selbst
nutzen und anwenden zu können*

Was ist Hypnose?

Begriffsdefinitionen: Suggestion, Trance, Hypnose

Begriffsdefinition „Hypnose“

Kurz und knapp kann man Hypnose definieren als einen

Zustand optimaler Empfänglichkeit für Suggestionen.

Begriffsdefinition Suggestion

Und das bringt uns gleich zum nächsten Begriff: Der Suggestion. Wie lässt sich Suggestion definieren?

Suggestion ist die manipulative Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung und zwar ohne, dass diese Manipulation wahrgenommen wird (zumindest zeitweise).

Und wenn Sie mal darüber nachdenken, werden Ihnen gleich viele Erlebnisse im Alltag einfallen, die genau auf diese Definition passen. Denken Sie nur an raffiniert verpackte Werbung - also nicht das Marktschreierische, das wir natürlich gleich als Werbung wahrnehmen, sondern z.B. ein verstecktes Product-Placement in einem Block-Buster. Und so gibt es natürlich noch viele Beispiele aus dem Alltag, welche sogar die Definition der Hypnose erfüllen:

Alltagshypnotische Erlebnisse

Was bedeutet das? Stellen Sie sich vor, Sie lesen fasziniert ein gutes Buch. Möglicherweise werden Sie so vertieft sein, dass Sie die Umwelt um sich herum vergessen. In diesem Zustand haben Sie eine andere Zeitwahrnehmung. Auch überhören Sie vielleicht, wenn Sie von jemandem angesprochen werden. Sie sind ganz in der Geschichte des Buchs. Fährt nun beispielsweise ein Auto mit Musik an Ihnen vorbei, werden Sie das gar nicht wahrnehmen. Ein paar Stunden später aber summen Sie vielleicht genau die Melodie aus dem vorbeifahrenden Auto vor sich hin, ohne zu wissen, woher diese Melodie kommt und warum Sie Ihnen nicht mehr aus dem Kopf geht. Dies ist ein typisches hypnotisches Erlebnis, wie wir es faktisch tagtäglich in unterschiedlichsten Varianten erleben. Die „optimale Empfänglichkeit für Suggestionen“ wurde hier durch die Vertiefung in das bzw. die Konzentration auf das Buch erzeugt. Die „eingesimpfte“ Suggestion ist dann die Melodie.

Alltagshypnose vs. Hypnose

Eine professionelle Hypnose ist eigentlich nichts anderes: In einer Hypnose-Sitzung macht man sich genau einen solchen Zustand zu Nutzen - nur dass dieser Zustand nun aktiv herbeigeführt wird und für Wirksuggestionen - also z.B. einer Abneigung gegen das Rauchen bei einer Nikotinentwöhnung - genutzt wird. Hypnose ist also ein ganz

alltäglicher Zustand, den jeder erreichen kann, und der sich zur Beeinflussung des Unterbewusstseins effektiv nutzen lässt. Dies macht aber auch deutlich, dass der Hypnotisierte immer Herr seiner Selbst ist: Genauso wie Sie sofort von Ihrem Buch aufschrecken würden, wenn irgendeine Gefahr droht, können Sie sich selbst aus der Hypnose reißen, wenn etwas geschieht, was Sie nicht wollen.

Begriffsdefinition „Trance“

Wie passt hier nun der Begriff „Trance“ hinein? Trance lässt sich definieren als:

Veränderter Bewusstseinszustand (im Vergleich zum Wachzustand) mit hochfokussierter Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung unter Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes.

Wenn wir wieder auf unser Beispiel von oben - dem vertieften Lesen im Buch - zurückgreifen, so erkennen wir sofort, dass hier offensichtlich eine Trance vorliegt: Der Bewusstseinszustand ist definitiv ein anderer als im normalen Wachzustand. Die Person ist hochkonzentriert, aber gleichzeitig vollkommen entspannt - zumindest können wir das vermuten. Wie steht es aber mit der „Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes“? Nehmen wir dazu ein anderes Beispiel, ein weiteres alltagshypnotisches Erlebnis:

Angenommen Sie gehen ins Kino und wollen einen spannenden Thriller mit Ihrem Lieblingsschauspieler in der Hauptrolle genießen.

Sie suchen sich Ihren Platz und entspannen allmählich, konzentrieren sich aber gleichzeitig auf die Handlung und das Geschehen im Film. Wenn Sie der Film richtig mitreißt, werden Sie hochkonzentriert, aber gleichzeitig entspannt sein - Sie sind in Trance. Nehmen wir nun an, Ihr Lieblingsschauspieler - vielleicht in der Rolle eines Polizisten - gerät in Gefahr: Sie werden wahrscheinlich mitfühlen und Angst spüren. Wenn Ihrem Held nun auch noch etwas zustößt, werden Sie vielleicht sogar etwas in Tränen ausbrechen. Anders ausgedrückt: Ihr logisch-reflektierender Verstand ist ausgeschaltet. Ihre Angst ist vollkommen unbegründet. Schließlich passiert Ihrem Lieblingsschauspieler in Realität ja nichts und die fiktive Handlung des Films lässt sich durch irgendwelche Reaktionen ihrerseits - z.B. dadurch, dass Sie vielleicht sogar laut aussprechen „dreh Dich doch um!“ - nicht mehr ändern. Ihr Verhalten ist also vollkommen unlogisch, aber genau das macht natürlich den Spaß an dem Film aus. Es gibt für Sie also gar keinen Grund, sich aus diesem Zustand herauszureißen. Sie wären vermutlich sogar verärgert, wenn Ihr Nachbar sie versuchen würde abzulenken und zu beruhigen. Und genau so verhält es sich auch mit einer professionellen Hypnose: Natürlich könnten Sie sich aus der induzierten Trance herausreißen. Aber warum sollten Sie das tun? Sie vertrauen Ihrem Coach und Sie sind schließlich extra zu ihm gekommen, weil Sie sich von der Hypnose Hilfe erhoffen.

Und so gibt es natürlich noch viele weitere alltagshypnotische Erlebnisse, die Sie jeden Tag am eigenen Leib erfahren: beim Fernsehen, beim Autofahren, beim Tagträumen, kurz vor dem Einschlafen, bei monotonen Tätigkeiten, beim Musikhören, bei Verkaufsgesprächen, bei manipulativen Vorträgen etc.





Übung 1

Hypnose-Logbuch

Legen Sie sich ein Hypnose-Logbuch an. Also ein Tagebuch, in welchem Sie alles sammeln, was für die Hypnose wichtig ist:

- ▶ Wichtige Stichworte, Sätze, Hinweise etc. aus diesem Buch, die Sie sich einprägen wollen

- ▶ Abläufe von bestimmten Techniken, z.B. Suggestibilitätstests, Hypnoseeinleitungen etc.

- ▶ Ihre persönliche Hypnose-To-Do-Liste

- ▶ Ihre Hypnose-Erfolge und - um daraus zu lernen und diese nicht zu wiederholen - Hypnose-Misserfolge oder Dinge, die Sie beim nächsten Mal besser machen wollen

- ▶ Ihre eigenen Hypnoseskripts, z.B. für eine Selbsthypnose

- ▶ Beobachtungen aus dem Alltag: alltagshypnotische Erlebnisse, Manipulationen, Suggestionen etc.

- ▶ uvm.

Hypnose hat auch immer viel mit Selbstreflexion zu tun. Und dieses Logbuch wird Ihnen dabei helfen, sich selbst und Ihre Stärken und

Schwächen in Bezug auf Hypnose besser kennenzulernen. Und vor allem hilft es Ihnen, das Gelernte mit eigenen Worten zu formulieren und dabei vielleicht auch zu erkennen, welche Punkte noch nicht ganz verstanden worden sind.

Bei der Hypnose ist es unheimlich wichtig, dass Sie Ihren eigenen Stil finden, um authentisch auf Ihre Klienten zu wirken. Und dies gelingt am besten, wenn Sie das Gelernte nochmals selbst schriftlich mit Ihrer eigenen Sprache aufarbeiten.

Dieses Logbuch sollte Sie durch Ihren gesamten Lernprozess beim Durcharbeiten dieses Buchs begleiten - und danach werden Sie es wahrscheinlich gar nicht mehr aus der Hand geben wollen und können immer weiter Ihre neu gewonnenen Erfahrungen notieren. Lernen Sie aus jeder Hypnose dazu! Noch heute fällt mir bei jeder Hypnose auf, was ich hätte anders machen können, was vielleicht noch besser gewesen wäre. Man lernt nie aus, da jeder Mensch, den Sie hypnotisieren werden, anders ist. Nicht zuletzt das macht ja die Hypnose so spannend!

Manchmal haben Sie vielleicht auch den Eindruck, dass Sie keine Fortschritte machen. Auch hier kann das Logbuch dann hilfreich sein: Blättern Sie ein paar Wochen zurück und erinnern Sie sich, wo Sie mal begonnen haben und was Sie schon alles geschafft haben. Vielleicht holen Sie gerade nur im Tal ein wenig Schwung, bevor Sie den nächsten Gipfel erklimmen.

Ob Sie das Logbuch in Papierform oder als elektronisches Notizbuch führen, bleibt natürlich ganz Ihrem Geschmack überlassen. Ich persönlich bevorzuge die elektronische Variante, da man diese immer dabei haben kann und die Suchfunktion oft hilfreich sein kann.

Insbesondere bieten viele Tools die Kombination von Text, Bildern, Videos etc. und lassen es zu, die Notizen über eine Cloud zu synchronisieren, so dass Sie diese auf Smartphone, Tablet, PC oder einfach im Webbrowser jederzeit zur Verfügung haben. Dennoch weiß ich natürlich, dass viele Menschen nicht auf das haptische Erlebnis von Papier und Stift verzichten wollen, und natürlich spricht auch da nichts dagegen. Hauptsache Sie finden die beste Lösung für sich und nutzen regelmäßig Ihr Logbuch.



Übung 2

Alltagshypnose

Beobachten Sie mal Ihren Alltag und versuchen Sie herauszufinden, wann Sie alltagshypnotische Erlebnisse hatten. Wie hat es sich angefühlt? Was haben Sie getan? Wie sind Sie in diese Trance gerutscht? Was hat Sie wieder zurück ins Wachbewusstsein gebracht? Und wurde Ihnen während des hypnotischen Zustands etwas suggeriert? Werbung? Emotionen?

Natürlich ist es unmöglich, das alltagshypnotische Erlebnis ganz bewusst wahrzunehmen - dann wären Sie ja nicht mehr in Trance. Aber machen Sie sich danach bewusst, was passiert ist. Am besten möglichst zeitnah, da es sich ein wenig wie mit Träumen verhält, an welche die Erinnerung mit der Zeit auch immer schwächer wird.

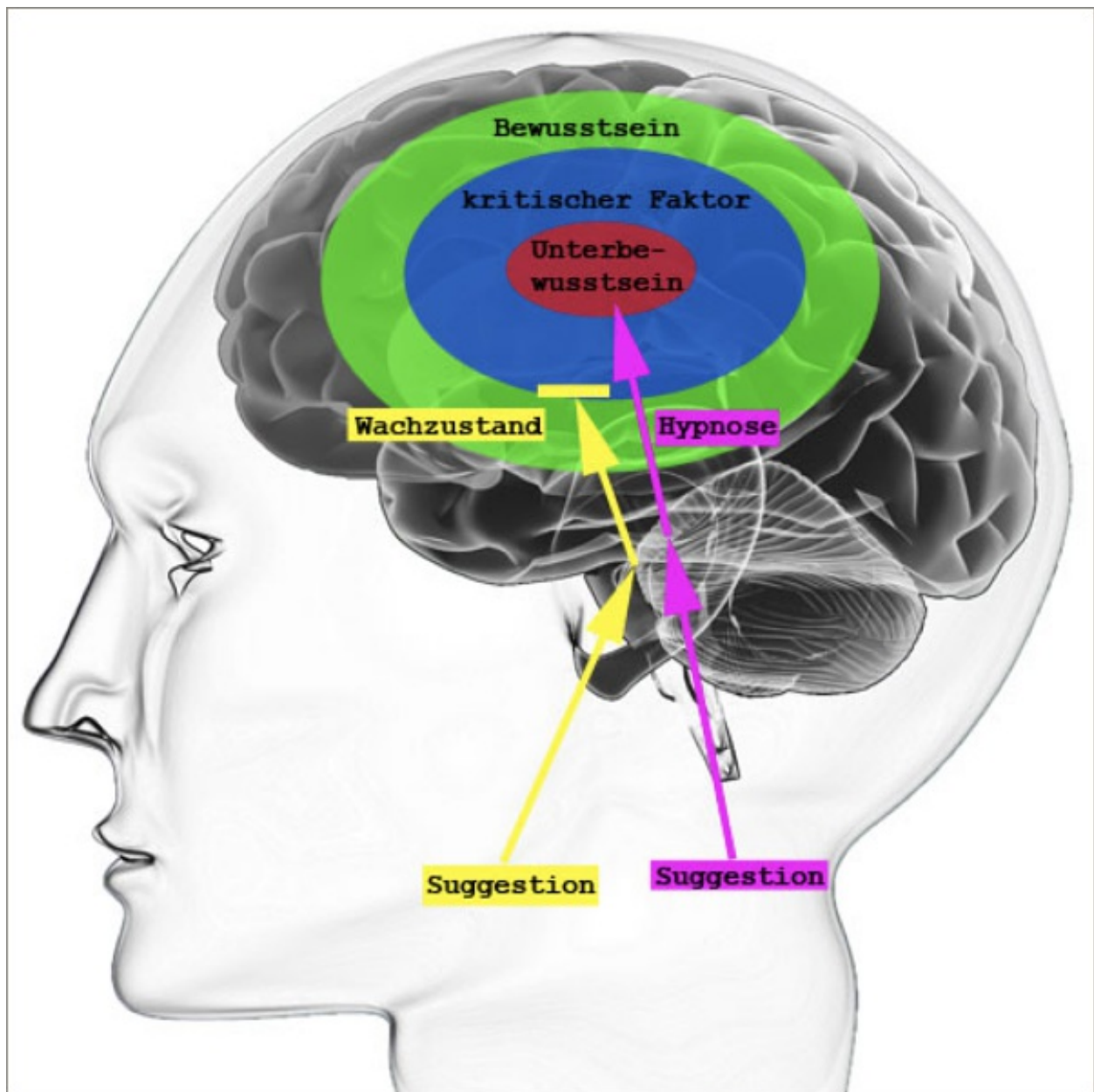
Nutzen Sie Ihr Hypnose-Logbuch, um alle Details festzuhalten und auch sich wiederholende hypnotische Erlebnisse ausfindig zu machen.

Sie können sich wahrscheinlich denken, dass sich wiederholende Erlebnisse auf eine gewisse Neigung hindeuten, womit Sie leicht in Trance zu versetzen sind. Dieses Wissen lässt sich eventuell - zumindest teilweise - für eine Hypnosesitzung nutzen. Und es kann auch Ihnen helfen, wenn Sie solche Informationen von Ihrem Klienten erhalten, um ihn einfacher in Trance versetzen zu können - zumindest können Sie in einem lockeren Gespräch nebenbei versuchen herauszufinden, ob es bei Ihrem Klienten z.B. eine Affinität zum Musikhören gibt, oder ob es sich um einen begeisterten Cineasten handelt etc. Dieses Wissen lässt sich dann später gut in die eigentliche Hypnose einbauen.

Hypnose verstehen

Das Modell vom kritischen Faktor

Ein schönes Modell, um sich Hypnose besser vorzustellen, zeigt das Bild 1: Im Wachzustand nehmen wir z.B. über unsere Ohren den Versuch einer Suggestion wahr. Diese wird vom sogenannten kritischen Faktor als solche erkannt und quasi abgefangen - und zwar unabhängig davon, ob das Bewusstsein, welches schließlich nicht alle Sinneswahrnehmungen verarbeiten kann, diese registriert oder nicht. Anders in der Hypnose: Nun lässt der kritische Faktor zu, dass die Suggestion das Unterbewusstsein erreicht, so dass dann die eigentliche Wirkung der Hypnose einsetzen kann.



Nehmen wir zur Verdeutlichung wieder ein Beispiel aus dem Alltag: Sagen wir, Sie wollen sich einen neuen Fernseher kaufen. Sie haben bereits eine genaue Vorstellung, welche Größe der Fernseher haben soll und was er kosten darf. Wenn Sie nun in einen Elektronikgroßmarkt gehen und sich von einem am Verkauf nicht all

zu sehr interessierten Angestellten beraten lassen, werden Sie vermutlich genau das bekommen, was Sie auch ursprünglich wollten (vorausgesetzt Sie verlassen das Geschäft aufgrund der lustlosen Beratung nicht desillusioniert wieder). Würde dieser Verkäufer sagen, dass Sie doch lieber das größere Modell nehmen sollten, weil es doch viel mehr Spaß macht, darauf Filme anzusehen, würden Sie wahrscheinlich ohne zu zögern ablehnen. Ihr „kritischer Faktor“ lässt die Manipulation nicht zu bzw. wägt logisch rational ab, ob es sich um einen guten oder einen schlechten Vorschlag handelt und entscheidet dann ganz nachvollziehbar.

Nehmen wir die gleiche Situation, nun aber mit einem Verkäufer, der eine Provision vom Verkauf erhält, und der im Verkauf sehr gut geschult wurde. Dieser würde es durch ausgefeilte geschäftshypnotische Techniken eventuell schaffen, Sie in einen tranceähnlichen Zustand zu versetzen und Ihnen die Notwendigkeit zu suggerieren, dass sie unbedingt den größeren Apparat brauchen, dass dieser einfach die weitaus bessere Wahl ist. Sie schlagen zu und sind glücklich mit Ihrer Entscheidung. Erst zu Hause, wenn Ihr Lebenspartner vielleicht nachhakt, warum das Gerät plötzlich gar nicht den abgesprochenen Eckpunkten entspricht, fallen Ihnen gar keine guten Gründe mehr ein. Dabei klang im Laden doch alles so plausibel und so logisch, dass dies die richtige Entscheidung ist.

Natürlich ist dieses Beispiel etwas überzeichnet, aber ich bin mir sicher, dass nahezu jedem beim Lesen der Geschichte ein Erlebnis aus dem eigenen Leben einfällt, was ähnlich verlief. Hier war nun eben durch die Trance der kritische Faktor lahmgelegt und der Verkäufer hatte freie Bahn für seine Suggestionen.

Was an diesem Beispiel auch sofort deutlich wird, ist die Bedeutung der Beziehung zwischen dem Hypnotiseur (in diesem Fall dem

Verkäufer) und dem Zu-Hypnotisierenden (in diesem Fall dem Kunden): Wenn Ihnen der Verkäufer fürchterlich unsympathisch ist, wird dieser kaum eine Chance haben, mit Ihnen eine Verbindung aufzubauen, die es ermöglicht, Sie in diesen quasi-hypnotischen Zustand zu versetzen. Daraus können Sie für Ihre eigene Praxis lernen, dass das Vorgespräch und die Vorbereitungsarbeit vor der eigentlichen Hypnose mindestens genauso wichtig ist wie die eigentliche Hypnose.

Wer ist hypnotisierbar?

... und wie kann ich es erkennen?

Prinzipiell ist in irgendeiner Art und Weise jeder hypnotisierbar. Aber natürlich gibt es Unterschiede, wie leicht jemand in Hypnose geht. Ich bin selbst immer wieder erstaunt, wenn ich Kunden habe, bei denen ich kaum eine Anstrengung unternehmen muss, und sie sind bereits in Trance, bevor ich überhaupt richtig angefangen habe. Auf der anderen Seite gibt es auch Fälle, wo man sich wesentlich schwerer tut, eventuell mehrere Anläufe benötigt, verschiedene Methoden ausprobieren muss und wesentlich mehr Aufwand in die Vorbereitung stecken muss.

Aber gibt es gewisse Persönlichkeitsmerkmale, die es für Sie als Hypnotiseur offensichtlich machen, dass jemand weniger gut hypnotisierbar ist? Hier eine kleine Auflistung mit typischen "Problemfällen":

- ▶ Menschen mit geringer Konzentrationsfähigkeit sind sehr schwierige Kandidaten. Denn natürlich ist es notwendig, dass man bei der Hypnose bei der Sache bleibt und dem Hypnotiseur folgen kann. Für solche Personen eignen sich eher Schnellinduktionen, wo nur eine kurze Zeit die volle Aufmerksamkeit benötigt wird.
- ▶ Menschen, die gerade unter Hochspannung stehen, also vielleicht gerade aus der Arbeit gehetzt kommen und noch immer mit dem Kopf bei den Problemen des Arbeitstags sind, sind zumindest in diesem Moment schlecht hypnotisierbar. Aber hier gibt es Abhilfe: Bei einer solchen Person würde man eher eine langsame Einleitungsform wählen. Mehr Zeit für das vorbereitende Gespräch, gefolgt z.B. von einer entspannenden hypnotischen Geschichte als

Hypnoseeinleitung.

- ▶ Starke Raucher sind ebenfalls keine leichten Kandidaten. Schade, da man ja eigentlich gerade bei diesen oft helfen möchte. Aber es ist ja auch nicht unmöglich. Das Problem besteht jedoch darin, dass die Aufmerksamkeitsspanne, bis die nächste Zigarette benötigt wird, und der Klient allmählich nervös wird, relativ kurz ist. Auch hier wäre also eine Schnellinduktion vorzuziehen. Das gleiche Problem liegt natürlich auch bei anderen Abhängigkeiten vor - Alkohol, Tabletten, sonstige Substanzen - allerdings verbietet sich in diesen Fällen eine Hypnose im Rahmen einer Coachingsitzung sowieso, da es hier nicht ohne medizinische Betreuung geht bzw. sogar lebensgefährlich für den Kunden werden kann.
- ▶ Menschen mit Einschränkungen im Hörbereich sind offensichtlich schwierige Kunden, da man als Hypnotiseur eigentlich meist (nicht unbedingt) mit ruhiger, etwas leiserer Stimme spricht. Dies ist für diese Klienten natürlich vollkommen ungeeignet, da sie sich gar nicht auf das Gesagte bzw. die eigentliche Hypnose konzentrieren können, sondern damit beschäftigt sind, überhaupt erst einmal rauszufinden, was denn eigentlich gesagt wurde. Hier müssen Sie auf jeden Fall vorher testen, dass sie gut verstanden werden, damit es nicht mitten in der Hypnoseeinleitung zum Abbruch kommt.
- ▶ Übermüdete Personen sind auch nicht gerade die besten Kandidaten, da es hier durchaus passieren kann, dass der Kunde während der Hypnose einschläft. Das ist zwar nicht schlimm, aber auch nicht wirklich das Ziel gewesen.
- ▶ Es kann auch vorkommen, dass sie es mal mit einem Provokateur zu tun haben, der Ihnen eigentlich nur nachweisen will, dass sie

nichts können und Hypnose Humbug ist. Normalerweise sollte das nicht passieren, da die Kunden ja eigentlich zu Ihnen kommen, weil Sie etwas mit Ihnen zusammen erreichen wollen. Aber es gibt natürlich auch Fälle von Menschen, die von anderen geschickt wurden und mehr oder weniger unmotiviert zu Ihnen kommen und eine weitere Sitzung dadurch verhindern wollen, dass sie Ihre Arbeit torpedieren. Hier gilt es einfach Ruhe zu bewahren, sich nicht provozieren zu lassen und bestimmt zu hinterfragen, was diese Person sich eigentlich von ihnen wünscht.

Sie sehen schon, die meisten Punkte laufen eigentlich auf das Thema Konzentration und Aufmerksamkeit hinaus. Dies ist auch tatsächlich ein Schlüssel zur erfolgreichen Hypnose. Und für Sie ist es wichtig zu lernen, wie Sie Ihre Kunden unterstützen können, Ihnen aufmerksam zu folgen.

Wer kann hypnotisieren?

Gibt es bestimmte Voraussetzungen, um ein Hypnotiseur werden zu können?

Wenn ich nicht glauben würde, dass (nahezu) jeder Hypnose lernen kann, hätte ich nicht dieses Buch geschrieben. Natürlich gibt es qualitative Unterschiede, und während der eine vielleicht nur für kleinere Hypnos Sitzungen im privaten Bereich geeignet ist, tritt der andere vielleicht bereits in die Meisterklasse ein und kann Showhypnos, Coachingsitzungen oder beeindruckende Gesprächshypnos umsetzen.

Was sind aber die Persönlichkeitsmerkmale, die Erfolg beim Hypnotisieren begünstigen? Hier eine kleine Liste:

- ▶ Die wichtigste Eigenschaft, die Sie benötigen, um ein guter Hypnotiseur zu werden, ist Empathie. Ohne Empathie wäre Ihre Hypnose mehr oder weniger einfach ein Abarbeiten eines bestimmten Programms mit Hilfe eines vorgegebenen Skripts. Dies kann funktionieren, wird aber in vielen Fällen nicht zum erwünschten Ergebnis führen. Empathie ist einfach nötig, um sich in das Gegenüber hineindenken zu können und die Hypnose genau an dieser Person auszurichten: die richtige Wortwahl und Sprache wählen, die geeignete Geschwindigkeit finden, flexibel auf Reaktionen des Kunden reagieren etc.. Mit Empathie haben Sie bereits die besten Voraussetzungen dafür, ein guter Hypnotiseur zu werden. Und keine Sorge: Auch Empathie lässt sich - zumindest bis zu einem gewissen Grad - trainieren.
- ▶ Genauso wie für den zu Hypnotisierenden, ist auch für den Hypnotiseur die Konzentrationsfähigkeit essentiell - sogar noch mehr als für den Probanden. Sie benötigen all Ihre Sinne und Ihre gesamte Aufmerksamkeit, um Ihren Kunden komplett wahrzunehmen: Seine Sprache, seine Sprechgeschwindigkeit, seine Gestik und Körpersprache, seine Reaktionen etc. Und bei all dem

müssen Sie schließlich auch noch natürlich, authentisch und professionell agieren - nicht ganz einfach, aber eine Sache der Übung.

- ▶ Als Hypnotiseur benötigen Sie auch ein gewisses Selbstbewusstsein. Sie müssen Ihrem Kunden gleich vom ersten Moment an das Gefühl geben können, dass Sie der Richtige sind, um ihn zu hypnotisieren. Er darf keine Zweifel daran haben, dass er bei Ihnen richtig ist und Sie genau wissen, was Sie tun - und zwar von der ersten Hypnose an. Und dazu bedarf es natürlich Selbstbewusstsein. Am besten wird das natürlich klappen, wenn Sie sich Ihrer Sache sicher sind, Sie sich also perfekt vorbereitet haben. Dennoch wird es bei den ersten realen Kundenkontakten eventuell zu Unsicherheiten kommen. Hier gilt es Ruhe zu bewahren, sich möglichst nichts anmerken zu lassen und professionell weiter zu machen. Mit der Zeit werden Sie auch automatisch immer besser darin werden. Wenn Sie sowieso schon viel Kundenkontakt haben, werden Sie vermutlich keine Probleme mit diesem Punkt haben.
- ▶ Auch ein bisschen Phantasie kann nicht schaden. Bei vielen Hypnoseeinleitungen ist es hilfreich, wenn man mit etwas Phantasie die Hypnosegeschichten schlüssig an die Ideenwelt des Kunden anpassen kann. Sicher geht es auch ohne, aber hilfreich ist es allemal.

Also, wie Sie sehen, ist es gar nicht so schlimm: Sollten Sie in bestimmten Bereichen Defizite haben, können Sie daran arbeiten. Und die gute Nachricht: Magische Kräfte benötigen Sie jedenfalls nicht!



Übung 3

Konzentration

Konzentration ist eine der grundlegendsten Fähigkeiten, die Sie zu einem guten Hypnotiseur machen. Natürlich gibt es noch einiges mehr, was Sie lernen müssen. Aber ohne eine ausreichende Konzentrationsfähigkeit braucht man sich über die anderen Dinge noch gar keine Gedanken zu machen. Und selbst wenn Sie schon jemand sind, der sich sehr gut konzentrieren kann, schadet es nie, noch weiter daran zu arbeiten.

Für eine der besten Übungen, um die Konzentrationsfähigkeit zu stärken, halte ich Meditation. Nun brauchen Sie keine Befürchtung zu haben, dass es hier um irgendeinen esoterischen oder sektiererischen Hokusfokus geht - wobei das nun negativer klingt als ich es meine, da jeder frei entscheiden soll, was er glaubt oder nicht glaubt. Was die Meditation angeht, ist diese zwar auch Teil vieler Religionen, wird auch in vielen Sekten verwendet, ebenso wie in der Esoterik. Aber natürlich kann man Meditation auch ganz unabhängig von diesen Strömungen nutzen. Denn im Endeffekt geht es bei der Meditation um nichts anderes, als innere Ruhe zu finden, seine Gedanken zum Stillstand kommen zu lassen, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren. Je nach Religion kann dann die Meditation natürlich mit bestimmten Inhalten gefüllt werden. Aber uns geht es jetzt eigentlich nur um das Innehalten.

Versuchen Sie einfach mal sich aufrecht in einen Stuhl zu setzen, die Augen zu schließen und sich nur auf Ihren Atem zu konzentrieren, ohne diesen zu beeinflussen. Atmen Sie ruhig ein und aus und versuchen Sie, an nichts anderes zu denken - schwierig, oder? Wie lange schaffen Sie es? 2 Sekunden? 5 Sekunden? Kein Problem: Sie können es trainieren. Und je öfter Sie es machen, desto besser und

länger werden Sie es schaffen.

Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck: Es ist ganz normal, dass sich immer mal wieder Gedanken einschleichen oder aufdrängen. Ärgern Sie sich nicht, sondern lassen Sie diese Gedanken wegziehen, wie sie gekommen sind. Wie Wolken am Himmel.

Wo ist der Nutzen? Nun, genau solche "störenden" Gedanken sind es auch, die Sie während des wichtigen Vorbereitungsgesprächs mit Ihrem Kunden immer wieder abdriften lassen - "Welche Hypnoseeinleitung wähle ich am besten?", "Interessante Schuhe trägt er/sie.", "Ich muss ja noch einkaufen gehen!" etc.. Und durch diese Gedanken verpassen Sie wertvolle Informationen, die Ihnen dann für eine gute Hypnose fehlen, im schlimmsten Fall diese sogar missglücken lässt.

Ich empfehle Ihnen daher, täglich mindestens 5 Minuten diese Übung zu machen. Das sollte man immer irgendwie unterbekommen. Und man kann die Übung auch gut mal in der S-Bahn, im Zug oder im Flugzeug machen - vorausgesetzt Sie sind nicht der Zugführer oder Pilot. Länger ist bei dieser Übung natürlich auch gleich besser. Vielleicht finden Sie ja Gefallen an der Meditation und sind schon bald bei 30 Minuten oder sogar länger. Sie werden auf jeden Fall registrieren, dass sich die Meditation auf Ihr gesamtes Leben positiv auswirken wird. Beobachten Sie sich und notieren Sie all Ihre Fortschritte und Erkenntnisse in Ihrem Hypnoselogbuch.

Natürlich müssen Sie sich nicht unbedingt immer nur auf den Atem konzentrieren. Die Meisterklasse wäre es, wenn Sie tatsächlich einfach gar nichts denken - das ist allerdings schon sehr schwierig, weshalb der Atem als Anker eine gute Hilfe ist. Sie können aber auch

bei geöffneten Augen beispielsweise eine Blume betrachten und sich nur auf diese konzentrieren. Oder Sie konzentrieren sich bei geschlossenen Augen auf Ihren Körper: Versuchen Sie jedes Körperteil deutlich wahrzunehmen. Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Den wichtigsten Punkt bei der Meditation möchte ich aber nochmal wiederholen: Setzen Sie sich nicht unter Druck - das wäre kontraproduktiv. Genießen Sie lieber diesen Ruhepunkt in Ihrem Leben und Sie werden sehen, dass die Fortschritte wie von allein kommen.

Historie der Hypnose

Ein kurzer Ausflug in die Geschichte

Ich möchte nun nicht allzu tief in die Geschichte der Hypnose eintauchen. Dafür gibt es andere Experten und Bücher. Aber zumindest möchte ich es nicht versäumen, ein paar mehr oder weniger zufällig herausgegriffene Highlights zu nennen, um Ihnen vielleicht mehr Lust darauf zu machen, sich auch mit den „Urvätern“ der Hypnose zu beschäftigen, von denen man auch heute noch eine Unmenge lernen kann.

Im Prinzip können wir schon ungefähr 2000 v. Chr. mit unserer historischen Betrachtung beginnen: Viele Verfahren zum Heilen oder Wahrsagen in antiken Kulturen, wie beispielsweise im alten Ägypten, basierten auf hypnotischen Phänomenen. So erinnern viele Dinge im Schamanismus und auch in Meditations- und Kampftechniken durchaus an Elemente aus der Hypnose. Ebenso deutet einiges darauf hin, dass bei verschiedensten Heilritualen in der Antike - z.B. dem Tempelschlaf - auch Hypnosetechniken oder zumindest diesen ähnliche Techniken zur Anwendung kamen.

Eingang in die Wissenschaft erfuhr die Hypnose dann in der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts durch Franz Anton Mesmer mit dem sogenannten „Magnetismus animalis“. Er experimentierte mit scheinbar durch Magnete hervorgerufene Trancezustände, und hatte teilweise erstaunliche Heilungserfolge, die man sich damals natürlich nicht erklären konnte. Das sogenannte „Mesmerisieren“ hatte folglich schon bald eine große Anhängerschaft, aber rief ebenso auch die Gegner auf die Bühne, welche ein leichtes Spiel hatten, Mesmers Methoden als Humbug zu entlarven, da dieser einfach noch nicht die Grenzen seiner Methode kannte, welche faktisch nichts anderes als Hypnose war. Schickte man ihm zum Test Menschen mit realen

körperlichen Schäden, wie z.B. Blindheit, so hatte er natürlich keine Chance, diese zu heilen und wurde folglich als Scharlatan gebrandmarkt. Heute wüßten wir selbstverständlich, dass Hypnose nur bei einer psychosomatisch verursachten Blindheit helfen könnte, sicherlich aber nicht bei einer physischen Schädigung des Sehapparats.

Der Begriff der Hypnose wurde schließlich erstmals von einem schottischen Augenarzt namens James Braid in der 1. Hälfte des 19. Jahrhunderts verwendet, der richtig erkannte, dass der Magnetismus irrelevant für den Trancezustand ist. Er befreite also quasi das „Mesmerisieren“ von allem unnötigen Ballast und „schuf“ die reine Hypnose.

Die Hypnose hat sich dann im 19. Jahrhundert vornehmlich in Frankreich, vor allem in Nancy und Paris, weiterentwickelt und wurde dort gründlich erforscht. Auch Sigmund Freud experimentierte mit Hypnose, lehnte sie später allerdings ab. Dies ist auch kaum verwunderlich, widersprechen doch die Prinzipien der Hypnose seinen psychoanalytischen Grundüberzeugungen: Während die Psychoanalyse im Idealfall - vereinfacht gesagt - das Ziel hat, das sogenannte Es, also das Unbewusste, aufzudecken und in seiner Wirkung aufzulösen, will die Hypnose gerade das Unbewusste nutzen, um eine positive Wirkung zu erzielen. Diese beiden Vorgehensweisen standen sich diametral gegenüber und waren für Freud unvereinbar.

Im 20. Jahrhundert sind u.a. Oskar Vogt und dessen Schüler Johannes Heinrich Schultz als prägend für die Hypnose zu nennen. Schultz dürfte vielen vor allem als Erfinder des autogenen Trainings bekannt sein, welches eigentlich nichts anderes darstellt als eine sehr effektive Selbsthypnose.

Als einer die Hypnose prägendsten Persönlichkeiten überhaupt ist aber auf jeden Fall noch Milton H. Erickson zu nennen. Geboren 1901 in Nevada, gestorben 1980 in Arizona, kann er, wenn nicht sogar als der Vater, so doch zumindest als einer der wichtigsten Väter der Hypnose, wie wir sie heute kennen, bezeichnet werden.

Erickson hatte als Kind Legasthenie und als Teenager Kinderlähmung. Dies ist wichtig zu wissen, da diese beiden Einschränkungen zu hypnotischen Schlüsselerlebnissen bei ihm führten: So stellte er fest, dass wenn er ganz stark an seinen Wunsch dachte, aus dem Fenster zu schauen, während er durch die Lähmung an einen Schaukelstuhl gefesselt war, sich dieser Schaukelstuhl tatsächlich zu bewegen begann - ein typisches ideomotorisches Erlebnis, wie wir es auch aus der Hypnose kennen. Ebenso überwand er angeblich seine Legasthenie durch visuelle Vorstellung der Buchstaben, was ihm später die Bedeutung und Macht von Visualisierungstechniken deutlich machte. Ob diese Schlüsselerlebnisse nun wirklich solche waren, oder nachträglich für den Lebenslauf zu solchen wurden, spielt prinzipiell keine Rolle, da wir heute wissen, dass sowohl die Ideomotorik als auch die Visualisierung wichtige Techniken sind, die tatsächlich funktionieren.

Erickson schloss sein Studium 1928 mit dem Master of Arts in Psychologie und mit dem Doktor der Medizin ab, 1939 war er schließlich Facharzt für Psychiatrie. Schon seit seinem zweiten Studienjahr beschäftigte er sich intensiv mit Hypnose. 1930 - 1934 arbeitete er in einem Krankenhaus in Massachusetts und experimentierte dort viel mit Hypnose. 1934 -1948 hatte Erickson eine Professur für Psychiatrie in Detroit inne. 1957 gründete er die Amerikanische Gesellschaft für klinische Hypnose und 1958 das „American Journal of Clinical Hypnosis“, welches bis 1968 aufgelegt wurde.

Zu seinen wichtigsten Errungenschaften gehört der verstärkte Einsatz der Hypnose in der Psychotherapie. Neu war vor allem der individualisierte Ansatz, d.h. dass nicht ein Standardrezept über jeden Patienten gestülpt wurde, sondern auf die individuellen Gegebenheiten eingegangen wurde. Im Gegensatz zu Sigmund Freud bedachte Erickson das Unbewusste mit einer positiven Rolle als unerschöpfliche Ressource zur kreativen Selbstheilung. Er beeinflusste maßgeblich viele Therapien und Therapeuten, die ihn teilweise unter anderem Namen kopierten (siehe z.B. NLP).

Es lohnt sich auf jeden Fall auch in einer Bibliothek nach Werken und Schriften Ericksons zu suchen, von welchen es eine Unmenge gibt. Mit seinen vielen wissenschaftlichen Publikationen hat er faktisch die Auffassung über Hypnose revolutioniert. Das umfassendste Archiv seiner Arbeiten gibt es bei der Milton H. Erickson Gesellschaft in Phoenix, welche seit 1978 existiert. Aber auch ein Gang in die Stadtbibliothek lohnt sich, um in eines der vielen Werke Ericksons einzutauchen.

Hier einige Zitate, welche gut die Ideenwelt Ericksons charakterisieren:

„Alles, was fasziniert und die Aufmerksamkeit eines Menschen festhält oder absorbiert, könnte als hypnotisch bezeichnet werden.“

„Hypnotische Suggestion kann den Gebrauch von Fähigkeiten und Potentialen erleichtern, die in einem Menschen bereits existieren, aber aufgrund mangelnden Trainings oder Verständnisses ungenutzt

oder unterentwickelt bleiben.“

„Therapeutische Trance ist fokussierte Aufmerksamkeit, die auf bestmögliche Weise so gesteuert wird, dass der Patient seine Ziele erreicht.“

„Entwickle Deine eigene Technik! Sei Dein eigenes natürliches Selbst! Ich habe versucht, es so zu machen, wie andere es taten, und es war ein einziges Desaster!“

„Was am einfachsten zu sehen ist, wird oft übersehen.“

„Es ist wirklich faszinierend, was Menschen tun können. Nur wissen sie nicht, was sie tun können.“

„Milton hörte mit seinen Augen.“ (Bertha Erickson Gallun, Miltons Schwester)

Was wir aus diesen Zitaten mitnehmen können sind drei Dinge:

1. Es gibt so viele Hypnoseeinleitungen, wie es Hypnotiseure gibt, denn es ist unheimlich wichtig, dass sie authentisch sind und so hypnotisieren, wie es zu Ihnen und zum Klienten passt.
2. Wir alle tragen viel mehr Fähigkeiten in uns, als wir selbst ahnen - Hypnose kann uns helfen diesen Schatz zu bergen.

3. Eine der wichtigsten Fähigkeiten eines guten Hypnotiseurs ist das Beobachten: Jede Reaktion des Gegenübers ist wichtig. Nicht nur das Gesagte ist von Bedeutung, sondern vor allem wie es gesagt wird, von welcher Mimik und Gestik das Gesprochene begleitet wird.



Übung 4

„Milton hört mit seinen Augen“

Für diese Übung habe ich nochmal das Zitat der Schwester Ericksons herangezogen: „Milton hört mit seinen Augen“. Und diese Fähigkeit war sicher eine der wichtigsten Kompetenzen, die zu Ericksons Erfolg beigetragen haben. Und so eine Fähigkeit mag der ein oder andere in die Wiege gelegt bekommen haben, für alle anderen ist die gute Nachricht aber, dass man dies durchaus üben und lernen kann:

Üben Sie sich ganz bewusst im Zuhören und Beobachten! Schreiben Sie nach einem Gespräch alles in Ihr Hypnoseloggbuch, was Ihnen im Gedächtnis geblieben ist. Schreiben Sie auch alles auf, was Ihnen in Bezug auf Gestik und Körpersprache aufgefallen ist.

Können Sie sich trotz all des Beobachtens noch auf das Gespräch konzentrieren, ohne angestrengt oder unnatürlich zu wirken? Fragen Sie Ihren Gesprächspartner, wie er/sie es empfunden hat. Haben Sie alle relevanten Aussagen erfasst?

Ideal wäre am Anfang natürlich, Sie würden von Ihrem Gesprächspartner die Erlaubnis erhalten, das Gespräch als Video aufzuzeichnen. Natürlich gehört auch da ein wenig Übung und Gewöhnung dazu, dann die Kamera zu vergessen und sich ganz normal zu unterhalten. Geben Sie sich die Chance für mehrere Anläufe und Sie werden bald sehen, dass Sie immer besser werden.

Diese Übung ist deshalb so wichtig, da später, bei dem Vorbereitungsgespräch mit Ihrem Klienten, jedes kleine Detail von Bedeutung ist und andererseits jede Unauthentizität durch zu verkrampftes Beobachten die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Klienten abreißen lassen könnte.

Das Unbewusste vs. das Unterbewusstsein

Was ist der Unterschied?

Oder gibt es vielleicht gar keinen Unterschied? Wenn Sie populärwissenschaftliche Literatur oder Zeitschriftenartikel zum Thema Hypnose lesen, mag der Begriff „Unterbewusstsein“ öfter auftauchen. Lesen Sie hingegen wissenschaftliche Artikel zu selbigem Thema, werden Sie nur den Begriff des „Unbewussten“ entdecken. Woran liegt das?

Nun, eigentlich ist der Begriff „Unterbewusstsein“ falsch bzw. er sagt etwas anderes aus, als was wir heute eigentlich damit meinen. Zum einen lässt der Begriff Unterbewusstsein vermuten, dass es eine klare Abgrenzung zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein gäbe. Wenn Sie an Ihren Alltag denken, werden Ihnen aber vermutlich sofort viele Beispiele einfallen von Wissen, welches nicht so eindeutig in einer der beiden Welten zu orten ist: Es ist eben ein weicher Verlauf ohne Grenze zwischen Unbewusstem und Bewusstem. Es gibt nur ein Bewusstsein und darin sind manche Dinge leichter zugreifbar als andere.

Auch ist der Begriff „Unterbewusstsein“ schlecht gewählt, da er eine nicht existierende Rangordnung suggeriert: Das Unterbewusstsein ist unten und das Bewusstsein oben. Auch das kann vielleicht bestenfalls für manche Modelle eine Vorstellungshilfe sein, ist aber natürlich nicht Realität.

Aus diesen Gründen verwendet man in der Psychologie eigentlich ausschließlich den Begriff des „Unbewussten“, was wesentlich besser beschreibt, um was es eigentlich geht, nämlich um Wissen, welches derzeit nicht direkt zugreifbar ist, da es sich unserem bewussten

Wesen entzieht.

Wie ist aber dann der Begriff „Unterbewusstsein“ in unsere Welt gelangt. Ganz genau weiß man das heute nicht mehr, man vermutet aber, dass es durch eine fehlerhafte Rückübersetzung eines Buchs von Sigmund Freud aus dem Englischen ins Deutsche passiert ist. Und modellhaft beschreibt er natürlich anschaulich, was in unserem Gehirn zu passieren scheint und hat somit überlebt. Ich möchte auch nicht auf Begrifflichkeiten herumreiten und eigentlich sind diese ja auch unbedeutend - wichtig ist nur, dass wir wissen, worüber wir sprechen und dass wir das gleiche Verständnis der Begriffe bzw. der Modellhaftigkeit der Begriffe haben. Insofern kann es durchaus sein, dass ich an der ein oder anderen Stelle selbst den Begriff „Unterbewusstsein“ nutze, da er eben schön vereinfacht die Vorstellung eines scheinbar abgegrenzten Bereichs veranschaulicht, auf welchen wir über Hypnose zugreifen können.

Was ist nun aber das „Unbewusste“. Hier ein Definitionsversuch:

Das Unbewusste ist der Bereich der Psyche, der dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist, diesem aber zugrunde liegt.

Und hier wird nun auch der Begriff der Tiefenpsychologie wichtig, welcher erstmals vom Psychiater Eugen Bleuler (1857 - 1939) verwendet wurde. Denn die Tiefenpsychologie umfasst alle psychologischen Richtungen, welche vom Unbewussten ausgehend einen essentiellen Einfluss auf unser bewusstes Seelenleben sehen. Somit basiert natürlich auch die Hypnose auf tiefenpsychologischen Annahmen, aber genauso die Theorien eines Gegners der Hypnose wie Sigmund Freud mit seiner Psychoanalyse. Weitere berühmte Namen der Tiefenpsychologie sind u.a. Alfred Adler und Carl Gustav

Jung.

Und auch die Hauptkritik an allen tiefenpsychologischen Theorien möchte ich nicht verschweigen: Die Tiefenpsychologie ist streng genommen nicht wissenschaftlich, da sie sich grundlegenden wissenschaftlichen Prinzipien entzieht und mit Hilfe nicht hinreichend wissenschaftlicher Methoden konstruiert wurde. Was ist damit gemeint? Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie stellen die Hypothese auf, dass alle Elefanten grau sind, so ist diese Hypothese so lange gültig, bis sie widerlegt wurde. Und dies wäre einfach möglich, indem Ihnen jemand z.B. einen rosa Elefanten präsentiert. Würden Sie hingegen die Hypothese aufstellen, dass es rosa Elefanten gibt, so könnten Sie dies vermutlich zwar nie beweisen, aber es könnte auch niemand widerlegen, womit Sie sich auf den Standpunkt stellen könnten, dass Ihre Hypothese gültig bleibt, da Sie nicht widerlegt wurde. Denn selbst wenn man Ihnen 1 Million graue Elefanten zeigen würde, könnten Sie immer sagen, dass es aber vielleicht irgendwo versteckt einen rosa Elefanten gibt. Eine wissenschaftliche Aussage muss also immer dem sogenannten Falsifikationsprinzip gehorchen, also zumindest theoretisch widerlegbar sein. Dies ist die grundlegende Idee des kritischen Empirismus nach Karl R. Popper, nach welchem man, statt wie bisher, nicht mehr versucht, Hypothesen zu beweisen, was oft nicht möglich ist, sondern umgekehrt, diese zu widerlegen und als gültig anzuerkennen, solange das Widerlegen nicht möglich ist. Dazu ist es aber zwingend notwendig, dass die Hypothese zunächst einmal so formuliert wurde, dass es überhaupt die Möglichkeit des Widerlegens gibt.

Und genau diesem Prinzip der Falsifikation folgt die Tiefenpsychologie eben nicht. Nehmen wir die Psychoanalyse unter die Lupe, so wird schnell deutlich, dass diese ein großes, durchaus schlüssiges Gedankengebäude ist, welches auf der Interpretation bestimmter Verhaltensweisen, Träume etc. beruht. Es wird aber immer nur im

Nachhinein interpretiert, und gleiche Verhaltensweisen können teilweise unterschiedlich interpretiert werden, da man das Ergebnis ja bereits kennt. Damit lässt sich die Psychoanalyse per Definition nicht widerlegen und wurde deshalb von besonders bissigen Kritikern als unwissenschaftlich in eine Reihe mit Ideologien und Religionen gestellt.

Die gleiche Kritik ist natürlich auch für die Hypnose gültig. Nun würde ich wohl kaum dieses Buch schreiben, wäre ich nicht von den Möglichkeiten, welche Hypnose bietet, und den daraus resultierenden Erfolgen überzeugt. Aber zumindest möchte ich Sie auf den Gegenwind vorbereiten, gegen den Sie eventuell hin und wieder anlaufen müssen.



Übung 5

Erfahren Sie Hypnose

Damit Sie gut hypnotisieren können, ist es unerlässlich, dass Sie zunächst einmal selbst erleben, was Hypnose ist: Wie fühlt sich Hypnose an? Wie empfindet man das Einsinken in die Trance? Wie ist das Zeitempfinden während der Hypnose? Und vieles mehr. Erst wenn Sie selbst Hypnose erlebt haben, werden Sie wirklich verstehen können, worauf es bei der Hypnose ankommt, und in welcher Welt sich Ihr Klient während der Hypnose befindet.

Sie sollten deshalb auf jeden Fall wenigstens einmal einen Hypnotiseur aufsuchen und sich hypnotisieren lassen, um diese spannende Erfahrung am eigenen Leib zu machen. Auch später ist ein Besuch eines anderen Hypnotiseurs sicher interessant, um neue Ideen zu bekommen, um zu sehen, was dieser anders macht als Sie selbst, was Sie von ihm lernen können, vielleicht aber auch als Augenöffner, um zu erkennen, was Sie selbst besonders gut machen.

Notieren Sie sich Ihre Erlebnisse auf jeden Fall auch wieder in Ihrem Hypnoselogbuch.

2

Die Hypnosevorbereitung

Die Basis für eine erfolgreiche Hypnose

Eine gute Hypnose benötigt Vorbereitung. Und eigentlich kann man sagen, dass in dieser Vorbereitung sogar das eigentliche Geheimnis der Hypnose, sollte es denn eines geben, steckt. Der Klient denkt natürlich, dass die Hypnoseeinleitung das Wundersame an der Hypnose ist. In Wirklichkeit ist aber die halbe Arbeit schon gemacht.

Sparen Sie deshalb niemals an der Zeit, die Sie in die Vorbereitung stecken: Dies beginnt bereits bei der entsprechenden Gestaltung Ihrer Räumlichkeiten. Richtig spannend wird es aber dann, wenn Sie Ihrem Kunden das erste Mal begegnen. Nun gilt es, ihn von Ihren Fähigkeiten zu überzeugen und dabei ganz und gar authentisch zu bleiben. Und vor allem geht es darum, eine besondere Verbindung zu Ihrem Klienten aufzubauen - den Rapport.

Hören Sie dabei auch auf Ihre Intuition. Experimentieren Sie. Probieren Sie immer wieder was Neues aus. Zeigen Sie z.B. dem Kunden beim Vorbereitungsgespräch ein Video einer typischen Hypnosesession, was dem Priming dient, also quasi das „Unterbewusstsein“ auf Spur bringt, damit es weiß, was gleich passieren wird und wie es sich verhalten soll.

In den folgenden Unterkapiteln werden wir all diese Aspekte im Detail betrachten. Schenken Sie diesen Kapiteln und den Übungen viel Aufmerksamkeit, denn sie sind - wie gesagt - der eigentliche Kern der Hypnose.

Die Anamnese

Sicherheit für Sie und Ihren Klienten

Selbst wenn Sie Hypnose nur im Privatbereich durchführen wollen, sollten Sie auf jeden Fall vorher mit dem zu Hypnotisierenden einige relevante Fragen abklären. Nicht nur zur Sicherheit des Klienten - schließlich wollen Sie nicht, dass er z.B. einen allergischen Anfall bekommt, weil Sie ihm suggeriert haben einen Apfel zu essen, wogegen er aber allergisch ist - sondern auch für den Erfolg der Hypnose. Hat Ihr Kandidat nämlich beispielsweise Höhenangst, und Sie nutzen in der Wirksuggestion Bilder des Fliegens, so wird die Hypnose wahrscheinlich anders verlaufen, als Sie es sich wünschen.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen beispielhaften Anamnesebogen, an dem Sie sich orientieren können und welchen Sie ganz an Ihre Gegebenheiten anpassen können.

Anamnesebogen (Beispiel)

Kontraindikationen, die eine Hypnose verbieten bzw. eine vorherige Rücksprache mit einem Arzt erforderlich machen:

- ▶ Herzerkrankung/Herzschwäche
- ▶ ausgeprägte Hypotonie (sehr niedriger Blutdruck)
- ▶ Epilepsie
- ▶ hirnorganische Erkrankung
- ▶ psychische Erkrankungen
- ▶ Alkohol-/Drogen-/Medikamentenmissbrauch

Es liegen folgende Allergien oder Unverträglichkeiten vor:

Es liegen folgende Ängste vor (z.B. Höhenangst, Angst vor Spinnen etc.):

<der Hypnotiseur> [setzen Sie hier Ihren Namen ein] weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich bei der Hypnose um eine Coaching-Sitzung handelt, nicht um eine therapeutische Behandlung [außer Sie haben eine entsprechende Zulassung].

Die Hypnose erfolgt auf eigene Gefahr. <der Hypnotiseur> schließt gegenüber dem Unterzeichner jegliche Haftung für einen Schaden aus, der nicht auf einer grob fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung beruht.

Die vorstehenden Angaben habe ich wahrheitsgemäß und korrekt beantwortet. Sollten sich Nachteile aus unrichtiger oder unvollständiger Beantwortung ergeben, gehen diese nicht zu Lasten von <der Hypnotiseur>.

Datum, Ort, Unterschrift

[Dieser Anamnesebogen ist lediglich ein Beispiel und erhebt keinen Anspruch auf

Vollständigkeit!]

Rapport

Ihr direkter Draht zum Klienten

"Rapport" ist Französisch und meint "Verbindung". Und genau das ist es, was es auch in der Hypnose bedeutet: Die Verbindung zwischen Hypnotiseur und Klienten. Und diese Verbindung ist die Grundvoraussetzung für die Hypnose. Ihr Klient muss Ihnen vertrauen und Ihren Anweisungen folgen. Nur dann ist gegeben, dass der zuvor besprochene „kritische Faktor“ die Suggestionen auch zulässt. Sie müssen bereits von der ersten Sekunde an, in welcher Sie den zu Hypnotisierenden sehen, beginnen, Rapport aufzubauen. Achten Sie auf die Art der Sprache: Ist es eher ein visueller Typ, d.h. spricht er mit Elementen aus dem visuellen Bereich (z.B. "das sieht gut aus"), oder ist es eher ein auditiver Typ (z.B. "das hört sich gut an"), oder ist es ein kinästhetischer Typ ("ich habe dabei ein gutes Bauchgefühl"), oder ein gustatorischer Typ (z.B. "das schmeckt mir gar nicht"), oder ein olfaktorischer Typ (z.B. "ich kann Dich gut riechen"). Meist liegt natürlich ein Mischtyp vor. Wichtig ist nun aber, dass Sie Ihre eigenen sprachlichen Vorlieben überwinden und sich der Sprache des Klienten anpassen, damit er Ihnen nicht nur über den Verstand, sondern auch emotional folgen kann.

Gleiches gilt für die Art der Bewegungen. Ahmen Sie diese leicht nach, ohne diese nachzuäffen. Versuchen Sie mit Empathie auf eine Ebene mit dem Klienten zu kommen. Wenn die Verbindung besteht, können Sie in eine sensible Art der Führung übergehen. Versuchen Sie z.B. Bewegungen vorzugeben und beobachten Sie, ob der Klient Ihnen folgt. Schlagen Sie beispielsweise die Beine übereinander und beobachten Sie, ob der Klient dies nach kurzer Zeit auch tut. Dies muss nicht sein, wäre aber schon ein gutes Zeichen. Testen Sie den Rapport auch bewusst aus, indem Sie scheinbar sinnlose Anweisungen geben, wie z.B. "... machen Sie bitte noch einen Schritt nach rechts ..." oder "sind Sie Rechtshänder? Ah ja, dann geben Sie

mir bitte mal Ihre linke Hand." Werden diese Anweisungen ohne Hinterfragen ausgeführt, ist das zumindest schon ein gutes Anzeichen dafür, dass der Klient Ihnen „blind“ vertraut.

Mit der Zeit werden Sie ein gutes Gefühl bekommen, wann Sie mit jemandem in Rapport stehen. Üben Sie dies am besten immer und überall - denn es wird Ihnen nicht nur in der Hypnose helfen, sondern auch in vielen anderen Situationen - z.B. als Käufer im Gespräch mit einem Verkäufer, oder umgekehrt. Probieren Sie's aus und schulen Sie Ihre Beobachtungsgabe und Ihr Einfühlungsvermögen. Hören Sie beispielsweise Ihren Freunden und Bekannten mal noch aufmerksamer zu als sonst, und versuchen Sie herauszufinden, ob es sich z.B. um einen visuellen oder auditiven Typen handelt.

Nehmen Sie dieses Thema sehr wichtig, denn es ist der eigentliche Schlüssel in der Hypnose. Ohne Rapport funktioniert nichts.



Übung 6

Ich sehe was, was Du nicht hörst: Der Sprachtypus

Beobachten Sie sich zunächst selbst: Welche Formulierungen benutzen Sie gerne? Welcher Sprachtypus oder welches Gemisch verschiedener Sprachtypen folgt daraus? Am einfachsten wird Ihnen diese Übung natürlich fallen, wenn Sie sich einfach mal im Alltag z.B. mit Ihrem Smartphone aufzeichnen, damit Sie möglichst natürlich sprechen und danach die Analyse in Ruhe durchführen können.

Versuchen Sie im nächsten Schritt, den Sprachtypus anderer Menschen herauszufinden. Was für typische Formulierungen verwenden diese? Vielleicht geben Ihnen Ihre Freunde ja auch die Erlaubnis, ein Gespräch aufzuzeichnen, damit Sie später nochmal Satz für Satz analysieren können - man überhört nämlich gerne einmal Formulierungen, die nicht in die eigene Ideenwelt passen.

Im nächsten Schritt können Sie nun versuchen, den Sprachtypus Ihres Gegenübers zu übernehmen. Dies wird wahrscheinlich erst etwas holprig werden, aber mit der Zeit haben Sie typische Redewendungen für die unterschiedlichen Sprachtypen so verinnerlicht, dass Sie diese auch natürlich verwenden können. Und dies sollte auch das Ziel sein: Eine sprachliche Natürlichkeit für jeden beliebigen Sprachtypus.

Halten Sie all Ihre Erfahrungen wieder in Ihrem Hypnoseloggbuch fest. Notieren Sie sich die typischen Redewendungen, die Sie entdeckt haben.



Übung 7

Let's connect: Der Rapport

Dies dürfte eine der wichtigsten Übungen überhaupt sein: Denn ohne Rapport, keine Hypnose. Hingegen haben Sie mit Rapport schon fast den Erfolg sicher!

Versuchen Sie in Alltagssituationen Rapport zu Ihren Gesprächspartnern aufzubauen: Stellen Sie sich auf dessen Sprachtypus ein. Verwenden Sie ähnliche Bewegungen und eine ähnliche Mimik, ohne Ihr Gegenüber nachzuäffen. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann Sie mit Ihrem Gesprächspartner auf einer Wellenlänge sind.

Wenn Sie meinen zu spüren, dass Rapport besteht, gehen Sie leicht in die Führung: Geben Sie bestimmte Bewegungen vor, schlagen Sie z.B. die Beine übereinander oder fassen Sie sich an die Stirn etc.

Versuchen Sie es dann auch mal bei ernsthafteren Gesprächen mit Rapport: Einem Verkaufsgespräch, einer geschäftlichen oder privaten Diskussion etc. und beobachten Sie, ob Sie einen Unterschied zu früheren Konversationen feststellen können.

Eine Videoaufzeichnung wäre zwar hilfreich, ist aber oft nicht umsetzbar, auch wenn heute fast jeder eine Handykamera in der Tasche hat, denn nicht jeder wird glücklich darüber sein, wenn Sie ihn fragen, ob Sie das Gespräch auf Video aufzeichnen dürfen. Insbesondere beeinflusst die Anwesenheit einer Kamera natürlich eventuell das Verhalten derart, dass die Aufzeichnung wertlos ist. Aber vielleicht finden Sie eine Situation, in der Sie ungezwungen das Gespräch auf Video aufzeichnen können, dann wird es Ihnen die spätere Analyse erleichtern.

Führen Sie über alles Erlebte Buch in Ihrem Hypnoselogbuch. Und nicht vergessen: Nicht nur die Erfolge sollen hier Platz finden, sondern auch die Misserfolge, welche Sie besonders gründlich studieren sollten, um zu lernen, was Sie beim nächsten Mal anders machen wollen.

Hypnosesetting

Der Einfluss der Umgebung

Vielleicht wundern Sie sich, dass dem Setting ein eigener Abschnitt gewidmet wird. Aber man sollte diesen Faktor nicht unterschätzen: Schließlich geht es bei Hypnose um psychische Einflussnahme, und dazu zählt dann eben auch das ganze Setting. Stellen Sie sich eine Showhypnose vor, bei welcher der Hypnotiseur völlig verschüchtert auf die Bühne stolpert. Vielleicht hätte er trotzdem Erfolg, aber zumindest würde es ihm wesentlich schwerer fallen als einem Hypnotiseur, der bereits beim ersten Erscheinen ausstrahlt, dass er jeden hypnotisieren kann, der ihm über den Weg läuft.

Nun müssen Sie keine große Show aus der Hypnose machen, aber ein paar sehr wichtige Kleinigkeiten sollten Sie dann doch beachten:

- ▶ Lassen Sie keinen Zweifel daran, dass Sie Ihr Gegenüber hypnotisieren können. Mit Aussagen der Art "schauen wir mal, ob's klappt" werden Sie sich keinen Gefallen tun.
- ▶ Erzählen Sie dem Klienten möglichst bildhaft, was er gleich erleben wird, damit sich sein Unterbewusstsein schon darauf einrichten kann.
- ▶ Sorgen Sie für die richtige Atmosphäre. Dies ist sicherlich etwas von Ihrem persönlichen Stil abhängig, aber ein gewisses "Ritual" wird es auch Ihnen einfacher machen, sich auf die Hypnose einzustimmen. So können Sie z.B. vom Hypnosestuhl sprechen, statt den Kandidaten einfach zu bitten, sich in den Stuhl zu setzen. Eventuell zeigen Sie auch ein kleines Video von einer erfolgreich

durchgeführten Hypnose, um den Klienten richtig einzustimmen. Vielleicht haben Sie auch entspannende unaufdringliche Hintergrundmusik laufen.

- ▶ Weisen Sie den Klienten auch darauf hin, dass Sie ihn gleich während der Hypnose duzen werden, da das Unterbewusstsein mit dem Siezen nichts anfangen kann. Eventuell sagen Sie sogar, dass Sie ins Du wechseln werden, sobald er/sie in Hypnose ist - dadurch setzen Sie einen zusätzlichen Hypnosetrigger während der Sitzung, sobald Sie vom „Sie“ aufs „Du“ wechseln.
- ▶ Sorgen Sie auch dafür, dass es nicht zu unnötigen Ablenkungen kommt - z.B. Telefonklingeln, sonstiger Lärm etc. Dies ist zwar nicht zwingend störend und lässt sich auch gut in die Hypnosesitzung einbinden, allerdings wird es Sie selbst gerade am Anfang eventuell in der Konzentration stören.
- ▶ Sorgen Sie auch für frische Luft in Ihren Räumlichkeiten und für eine angenehme Temperatur.
- ▶ Fragen Sie auch den Kunden unbedingt, ob er/sie nochmal auf Toilette möchte, bevor es losgeht. Denn plötzlicher Harndrang würde die Hypnose offensichtlich sehr stören.

Suggestibilitätstests

Ist mein Klient hypnotisierbar?

Sicherlich haben Sie sich schon die Frage gestellt, ob denn jeder hypnotisierbar ist. Die Antwort: Fast jeder. Natürlich gibt es Unterschiede, wie leicht jemand in einen hypnotischen Zustand zu bringen ist, genauso wie nicht jeder so tief in einen Kinofilm einsteigen kann, dass er die Emotionen wirklich mitfühlt (was ebenfalls ein hypnotischer Zustand ist).

Generell kann man sagen, dass eine gewisse Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungskraft für Hypnose von Vorteil sind. Ein extrem starker Raucher, der nach 5 Minuten schon anfängt, an die nächste Zigarette zu denken, ist natürlich nicht der beste Kandidat.

Mit den Suggestibilitätstests können Sie abtesten, wie gut Ihr Gegenüber hypnotisierbar ist. Außerdem führt es den Kandidaten schon in einen für die Hypnose sehr förderlichen Zustand, so dass es immer ratsam ist, mit solchen Übungen zu beginnen. Nennen Sie es Ihrem Klienten gegenüber aber nicht "Test", sondern bezeichnen Sie es lieber als "Übung", damit die Person nicht in eine Art Prüfungsstress gerät, was kontraproduktiv wäre. Auch bedeutet ein nicht "erfolgreicher" Test nicht gleich, dass Ihr Gegenüber nicht hypnotisierbar wäre - genau das würde aber der Begriff „Test“ bei Ihrem Kunden vermutlich suggerieren. Vielleicht müssen Sie nur noch mal gründlicher Ihre Sprache unter die Lupe nehmen: Sprechen Sie beispielsweise eher mit visuellen Ausdrücken ("Das sieht gut aus"), während Ihr Gegenüber ein auditiver Typ ist ("Das hört sich gut an"). Geben Sie also nicht auf, sondern arbeiten Sie am Rapport, an der Empathie, am Gleichklang mit der Person, die Sie in Hypnose führen wollen.

Werden Sie also nicht nervös, falls ein Test mal fehlschlägt.
Überspielen Sie es gekonnt und gehen Sie zum nächsten Test über.

Manche der folgenden Tests sollten eigentlich auch bei jedem bis zu einem gewissen Grad klappen, einfach wegen der menschlichen Physiognomie, die hier ausgenutzt wird. Dennoch gibt es tatsächlich Menschen, bei welchen auch ein solcher sicherer Test fehlschlägt. Und das ist dann aber auch eine sehr klare Aussage: Diese Person kämpft noch aktiv gegen Ihre Suggestionen an. Hier besteht definitiv noch kein Rapport und ein Übergang in die Hypnoseeinleitung macht zu diesem Zeitpunkt dann sicherlich noch keinen Sinn. Bohren Sie bei dieser Person erst nochmal etwas mehr nach: Warum ist sie bei Ihnen? Wer hat sie eventuell geschickt? Will sie überhaupt hypnotisiert werden? Oder liegt das Problem bei Ihnen? Haben Sie sich nicht genug Zeit für das Vorgespräch genommen? usw.

Wenn ein solch sicherer Test erfolgreich klappt, heißt das prinzipiell zwar noch nicht, dass diese Person leicht hypnotisierbar ist, aber zumindest wissen Sie nun, dass sie Ihnen folgt und nicht gegen die Suggestionen ankämpft. Und für den Klienten selbst ist es eventuell ein beeindruckendes Erlebnis, welches dann später in der Hypnose Ihre Arbeit erleichtert.

Natürlich können Sie sich auch Ihren eigenen Suggestibilitätstest erfinden. Wie Sie bei den Beispielen sehen, ist das Grundkonzept nämlich immer sehr ähnlich. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

Suggestibilitätstest „Ballon und Bücher“



"Strecke Deine Arme gerade nach vorne aus. Jetzt schließe Deine Augen und atme einmal tief ein und wieder aus. Sei ganz entspannt. Sehr gut. Lass die linke Handfläche nach unten zeigen und die rechte nach oben. Sehr gut. Jetzt stell Dir vor, dass ich an Dein rechtes Handgelenk mit Helium befüllte Luftballons anbringe. [berühren Sie ganz leicht und subtil das rechte Handgelenk] Du merkst sofort, wie die Luftballons Deine Hand nach oben ziehen. Jetzt stell Dir vor, dass ich ein großes schweres Buch auf Deine linke Hand lege. [berühren Sie leicht die linke Handfläche] Du merkst sofort, wie Deine linke Hand nach unten gedrückt wird. Ich binde jetzt immer mehr Luftballons an Dein rechtes Handgelenk und Dein Arm fühlt sich immer leichter und leichter an. Ganz leicht ist Dein Arm und wird nach oben gezogen. [bei jeder kleinen Bewegung der rechten Hand, geben Sie eine Bestätigung: 'sehr gut'] Jetzt lege ich auf das dicke Buch in Deiner linken Hand noch mehr Bücher, so dass es immer schwerer wird, Deine Hand oben zu halten. Immer weiter wird Deine Hand runter gedrückt. Immer schwerer wird Deine Hand. Sehr gut.“ usw. Am Ende lassen Sie den Klienten seine Augen öffnen und den Unterschied der Armhöhe begutachten, welcher sich in 99% aller Fälle einstellen dürfte, schon allein weil die unterschiedliche Handstellung automatisch genau dazu führt. Dies kann dann eine spätere Hypnose erleichtern, da der Kunde von seiner Suggestibilität überzeugt ist. Für Sie ist es auch ein guter Indikator, wie gut der Proband hypnotisierbar ist, je nachdem wie weit die Arme auseinander sind. Bei sehr leicht beeinflussbaren Menschen sind die Arme richtig weit auseinander gespreizt. Mit so einer Person können Sie später natürlich viel schneller arbeiten, als mit jemandem, bei welchem kaum ein Unterschied in der Höhe zu erkennen ist, was aber nicht heißt, dass diese Person nicht hypnotisierbar wäre. Suchen Sie das Problem lieber bei sich selbst:

Warum hat sich der Klient unterbewusst gegen die Suggestion gewehrt? Ist der Rapport noch nicht ausreichend? Haben Sie eine

Sprache gewählt, die nicht zu Ihrem Gegenüber passt? Hier die richtigen Entscheidungen zu treffen macht die eigentliche Kunst der Hypnose aus und hier zeigt sich die Erfahrung des Hypnotiseurs.

Suggestibilitätstest „Magnetische Finger“

"Falte Deine Hände und strecke die Zeigefinger gerade aus, so dass ein Spalt von ca. 1 cm zwischen beiden Fingern bleibt. Jetzt konzentriere Dich auf den Zwischenraum zwischen den beiden Fingern. Stell Dir vor, an Deinen Zeigefingern wären zwei unglaublich starke Magnete angebracht, die sich gegenseitig anziehen und es unmöglich machen, dass Du Deine Finger auseinander behältst. Deine Finger werden von diesen Magneten mit unglaublicher Kraft aneinandergedrückt und nähern sich immer mehr an. Und je mehr Du versuchen würdest, die Finger auseinander zu halten, desto stärker wird diese Anziehungskraft. Gib Dich einfach dieser Anziehung hin und versuche nicht mehr dagegen anzukämpfen. Immer näher kommen sich Deine Finger. Immer näher. Sehr gut." usw. usw. bis sich die Fingerspitzen berühren.

Auch bei diesem Test ist die Erfolgsquote schon allein aus physiognomischer Sicht sehr hoch. Ihnen gibt es aber auch wieder viele wichtige Informationen für die eigentliche Hypnose und dem zu Hypnotisierenden schenkt es die Überzeugung, dass er hypnotisierbar ist.



Suggestibilitätstest „Steifer Arm“

"Strecke Deinen Arm gerade aus und balle die Hand zu einer festen Faust. Schließe Deine Augen. Stell Dir vor, ich würde Gips um Deinen gesamten Arm anbringen. [berühren Sie leicht und subtil den Arm an verschiedenen Stellen]. Immer mehr Gips bringe ich auf. Schicht für Schicht. Und Du merkst, dass es immer schwieriger wird, Deinen Arm

zu bewegen, je härter der Gips wird. Und er wird schnell hart und ich bringe die nächste Schicht auf. Immer steifer wird Dein Arm dadurch. Ganz steif und unbeweglich. Und wenn Du jetzt versuchen würdest, den Arm zu bewegen, würde er sogar noch unbeweglicher werden. Du kannst ihn nicht mehr bewegen. Selbst wenn Du es versuchen würdest, könntest Du ihn nicht bewegen. Und je mehr Du es versuchen würdest, desto steifer würde Dein Arm werden. Versuche jetzt Deinen Arm zu bewegen - Du kannst es nicht. Je mehr Du es versuchst, desto steifer wird Dein Arm. Höre jetzt auf zu versuchen, Deinen Arm zu bewegen. Ich werde jetzt gleich bis 3 zählen und bei 3 fällt

Dein Arm ganz leicht nach unten, ist wieder vollkommen beweglich und von allem Gips befreit. 1 ... 2 ... 3 ... Dein Arm ist wieder ganz beweglich. Öffne Deine Augen.“



Suggestibilitätstest „Klebende Augenlider“

"Schau auf meinen Finger, ohne Deinen Kopf zu bewegen. Nur Deine Augen folgen meinem Finger. [halten Sie Ihren Zeigefinger in ungefähr 20 cm Abstand vor die Augen Ihres Gegenübers und bewegen Sie ihn langsam an die obere Grenze des Blickfelds Ihres Gegenübers] Schließe nun Deine Augen, blicke aber bei

geschlossenen Augen immer noch in die gleiche Richtung wie eben. Stell Dir meinen Finger vor und konzentriere Dich auf ihn. Jetzt stell Dir vor, Deine Augenlider würden fest zusammenkleben. Es ist nicht unangenehm, und Du fühlst Dich vollkommen wohl dabei. Aber die Augenlider kleben zusammen. Stell Dir vor, die Augenlider wären so fest zusammengeklebt, dass Du sie nicht mehr auseinander bekommen würdest. Ganz fest. Selbst wenn Du versuchen würdest, die Augen zu öffnen, würde es nicht funktionieren, sondern noch schwieriger werden. Ganz fest sind Deine Augenlider zusammengeklebt. Und je mehr Du dagegen ankämpfst, desto stärker kleben Sie zusammen. Versuche jetzt Deine Augen zu öffnen. Du wirst es nicht schaffen. Versuche sie zu öffnen- Du wirst es nicht schaffen. Ganz fest kleben sie zusammen. Hör jetzt auf zu versuchen, sie zu öffnen. Ich werde jetzt gleich bis 3 zählen und bei 3 kannst Du Deine Augen wieder ganz leicht öffnen. 1 ... 2 ... 3 ... öffne Deine Augen.“

Suggestibilitätstest „Klebende Hände“



"Falte Deine Hände. Ganz fest. Konzentriere Dich nur auf Deine Hände und meine Stimme. Stell Dir vor, ich würde Deine Hände jetzt mit einem sehr schnell trocknenden Kleber übergießen. [berühren Sie leicht und subtil die Hände an unterschiedlichen Stellen] Der Kleber ist so stark, dass sich Deine Hände nicht mehr öffnen lassen. Ganz fest sind diese aneinandergesetzt und lassen sich nicht mehr öffnen. Und je mehr Kleber ich darüber schützte, desto fester kleben sie aneinander. Und selbst wenn Du versuchen würdest, die Hände zu öffnen, würdest Du es nicht schaffen, so fest kleben sie aneinander. Und je mehr Du es versuchen würdest, desto stärker kleben sie aneinander. Ganz fest. Versuche jetzt die Hände zu öffnen. Du wirst es nicht schaffen. Und je mehr Du es versuchst, desto stärker kleben

sie aneinander. Versuchst Du es? [warten Sie auf eine Bestätigung]
Du wirst es nicht schaffen. Versuchst Du es? Du schaffst es nicht. Hör
jetzt auf, es zu versuchen. Ich zähle jetzt gleich von 1 bis 3 und bei 3
wirst Du Deine Hände wieder ganz leicht öffnen können. 1 ... 2 ... 3 ...
öffne Deine Hände.“

Suggestibilitätstest „Drehübung“



Die folgende Übung ist nicht nur als Suggestibilitätstest interessant, sondern zeigt generell auf sehr beeindruckende Weise, was mit der Kraft unserer Gedanken alles möglich ist:

"Stelle Dich stabil mit schulterbreiten Beinen hin. Hebe Deinen rechten Arm gestreckt in die Waagerechte. Zeige mit Deinem Zeigefinger nach vorne. Schließe Dein linkes Auge und blicke mit Deinem rechten Auge entlang Deines Arms auf den Punkt, auf den Dein Zeigefinger zeigt, so als wäre Dein Finger ein Visier. Jetzt drehe Dich so weit Du kannst nach rechts und blicke weiter mit Deinem rechten Auge entlang Deines Fingers. Merke Dir genau, bis zu welchem Punkt Du gekommen bist. Jetzt geh wieder in die Mittelstellung, schließe beide Augen und stell Dir ganz genau vor, wie Du Dich drehst und ganz locker viel weiter kommst als gerade. Sehr gut. Und jetzt öffne wieder das rechte Auge, nimm Deinen Zeigefinger wieder als Visier und dreh Dich wieder so weit wie es geht. Und? Wie weit bist Du gekommen?"

Ich habe bisher noch niemanden erlebt, der beim zweiten Mal nicht wesentlich weiter gekommen wäre.





Übung 8

Suggestibilitätstests

Probieren Sie die verschiedenen Suggestibilitätstests aus. Testen Sie diese am besten mit verschiedenen Leuten, um zum einen Routine zu bekommen, und zum anderen Erfahrung aus unterschiedlichen Reaktionen zu sammeln.

Tragen Sie wieder alles möglichst detailliert in Ihr Hypnoseloggbuch ein: Welche Suggestibilitätstests liegen Ihnen am meisten? Welche haben bei allen Probanden funktioniert? Welche haben hin und wieder nicht geklappt? Warum?

3

Die eigentliche Hypnose

Endlich geht es los!

Hypnoseeinleitungen

Der Weg in die Trance

Als Anfänger in der Hypnose ist man schnell dazu verleitet zu denken, die Hypnoseeinleitung wäre das A und O der Hypnose. Sicher ist sie wichtig, ist aber dennoch eher überbewertet. Wesentlich wichtiger ist der Rapport, das ganze Setting, Ihre Ausstrahlung. Die Hypnoseeinleitung ist dann nur eine Technik, die alleine nicht viel wert ist, genauso wie ein Pinsel noch kein Kunstwerk macht. Deswegen wird Ihnen die ein oder andere Hypnoseeinleitung vielleicht auch erstaunlich einfach vorkommen - genauso wie der Pinsel ja auch ein erstaunlich einfaches Werkzeug ist, welches aber trotzdem - richtig angewandt - die erstaunlichsten Bilder erschaffen kann.

Die Schwierigkeit liegt darin, die nötige Routine zu entwickeln, um sein Augenmerk ganz auf den zu Hypnotisierenden zu legen, und intuitiv die richtigen Worte zu finden, je nachdem, wie der zu Hypnotisierende reagiert. Dabei ist es unheimlich wichtig immer bestimmt, aber emphatisch zu führen, so dass niemals auch nur der geringste Zweifel am Erfolg geweckt wird. Deshalb nochmal: Üben Sie soviel Sie können. Lassen Sie keine Chance zur Übung aus. Und analysieren Sie für sich jede einzelne Hypnose: Was war gut, was war weniger gut.

Suchen Sie sich also eine Hypnoseeinleitung aus und üben Sie zunächst nur diese eine, bis Sie die nötige Routine entwickelt haben. Und achten Sie weniger auf die Technik selbst, als auf Ihr Gegenüber - beobachten Sie jede seiner Reaktionen und machen Sie lieber einen Schritt zurück, als einfach Ihr Programm abzuspulen. Sie finden unten vier recht bekannte Induktionen. Natürlich gibt es wahrscheinlich ungefähr so viele Induktionen, wie es Hypnotiseure gibt, da es eigentlich immer auf das selbe Prinzip hinausläuft. Ob Sie sich dann

später eher dazu entscheiden, die schnellen Induktionsformen zu wählen oder aber die langsame Einleitung mit einer hypnotischen Geschichte, ist prinzipiell Geschmackssache. Aber natürlich sollten Sie beide Basistechniken beherrschen, da manche Klienten einfach mehr Zeit benötigen, während bei anderen die langsamen Induktionen reine Zeitverschwendung wären. Mit der Zeit werden Sie ein Gespür dafür bekommen, welche Hypnoseeinleitung für welchen Menschentyp am wahrscheinlichsten zum Erfolg führt.

Anfangs werden Sie sich wahrscheinlich noch recht nah an die folgenden Skripte halten. Mit wachsender Erfahrung werden Sie aber sicherlich Ihren eigenen Stil entwickeln, der zu Ihnen passt und den Sie dann jederzeit selbstsicher und spontan abrufen können.

Elman-Induktion

Die Elman Induktion, entwickelt vom US Hypnotiseur Dave Elman, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gelebt und gewirkt hat, dürfte der Klassiker unter allen Schnellinduktionen sein. Viele andere Induktionen nutzen Elemente aus diesem Klassiker oder orientieren sich an den Ideen, die hinter dieser Induktion stecken. Das folgende Skript ist frei nach Elman und folgt dem prinzipiellen Ablauf einer Elman-Induktion, ist aber keine wörtliche Wiedergabe:



"Setze Dich ganz entspannt in den Hypnosestuhl [der Hinweis auf den Hypnosestuhl verstärkt einfach das Hypnosesetting]. Atme einmal tief ein und wieder aus. Und schließe Deine Augen. Konzentriere Dich ganz auf Deine Augen, Deine Augenlider und die vielen kleinen

Muskeln rund um Deine Augen. Erlaube Dir, sie so zu entspannen, dass Du das Gefühl hast, die Augenlider nicht mehr anheben zu können. Du entspannst die Augenmuskulatur so sehr, dass Du Deine Augen nicht mehr öffnen kannst. Ganz entspannt. Und sobald Du Dir 100% sicher bist, dass Du Deine Augen so entspannt hast, dass Du sie wirklich nicht mehr öffnen kannst, versuchst Du sie zu öffnen, um Dir zu beweisen, dass Du sie nicht öffnen kannst. Und je mehr Du versuchst sie zu öffnen, desto mehr kleben die Augenlider aneinander und desto unmöglicher wird es, sie zu öffnen [sobald der Hypnotisierte beginnt mit den Augenlidern zu flattern, weißt Du, dass er testet; gib ihm dann gleich eine Bestätigung] Sehr gut. Du kannst nun aufhören zu testen und Dich ganz dieser wunderbaren Entspannung hingeben. Lass diese Entspannung nun durch Deinen ganzen Körper fließen, wie eine Welle von Deinem Kopf durch Deinen Oberkörper, Deine Arme bis in die Fingerspitzen, Deine Beine und Deine Füße bis in jeden einzelnen Zeh. Vollkommen entspannt. Lass sich dieses Gefühl ganz ausbreiten und Dich ganz erfüllen.



Du darfst jetzt gleich von 100 ganz langsam in Deiner Lautstärke rückwärts zählen und wirst Dich bei jeder Zahl immer mehr entspannen. Und mit jeder Zahl werden die Zahlen verschwommener und unwichtiger, bis bei 97 - oder vielleicht auch schon früher - die Zahlen sich wie Wolken an einem Sonnentag auflösen und verschwinden und Du noch 10mal tiefer in die Entspannung sinkst. Beginne jetzt bei 100 zu zählen.

Klient: 100

Sie: Sehr gut. Ganz entspannt bist Du.

Klient: 99

Sie: Immer tiefer sinkst Du in die Entspannung.

Klient: 98

Sie: Die Zahlen werden immer unwichtiger für Dich und verschwimmen allmählich.

Klient: 97

Sie: Die Zahlen lösen sich auf und Du bist vollkommen entspannt.

Haben Sie die Zahlen aufgelöst?

[Warten Sie auf eine Bestätigung, z.B. ein Nicken des Klienten]

Sehr gut. Du bist nun vollkommen entspannt und fühlst Dich unglaublich gut. Deine ganze Konzentration liegt auf Deinem Inneren und meiner Stimme. Nichts anderes ist jetzt wichtig für Dich.



Ich werde Dich jetzt gleich bitten, Deine Augen zu öffnen und gleich wieder zu schließen. Und Du wirst dann noch 100mal so tief sinken. Öffne jetzt Deine Augen [halten Sie Ihre Hand ca. 10 cm vor die Augen des Klienten, was zu einer zusätzlichen Verwirrung führt, aber auch Ablenkungen vermeidet]. Und schließe sie wieder [machen Sie dabei mit der Hand eine führende Bewegung nach unten]. Noch 100mal tiefer sinkst Du. Fühlst Dich vollkommen entspannt und vollkommen gut. Gleich werde ich Dich nochmal bitten, Deine Augen zu öffnen und diese dann wieder zu schließen. Danach sinkst Du noch 10mal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung. Öffne jetzt Deine Augen [halten Sie wieder Ihre Hand vor die Augen des

Klienten] und schließe sie wieder [Handbewegung nach unten] und sinke noch 10mal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der absoluten Entspannung. [prinzipiell können Sie diesen Fraktionierungsteil noch ein paar Mal wiederholen, bis Sie das Gefühl haben, dass die Hypnose tief genug ist. Ich werde jetzt gleich Dein linkes [oder rechtes] Handgelenk nehmen und Deinen Arm anheben. Und wenn Du bis hierher all meine Suggestionen befolgt hast, wird Dein Arm vollkommen locker sein und wie ein nasser Waschlappen hinunterhängen. Und sobald ich Deine Hand wieder in Deinen Schoß fallen lasse, wirst Du noch zehnmal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung sinken. Ich nehme jetzt Dein Handgelenk [heben Sie das Handgelenk an und bewegen Sie es ein bisschen hin und her, um zu überprüfen, dass der Arm wirklich ganz locker ist]. Sehr gut. Ganz locker und entspannt. Wie ein nasser Waschlappen hängt Dein Arm und Deine Hand runter. Und wenn ich Deine Hand jetzt gleich loslasse, wird sie ganz locker wie ein nasser Waschlappen in Deinen Schoß fallen und Deine Entspannung wird sich nochmals verzehnfachen [lassen Sie das Handgelenk los, so dass die Hand in den Schoß fällt]. 10x mal tiefer. Immer tiefer bist Du in dieser wunderbaren Entspannung. Nur noch Dein Inneres und meine Stimme sind für Dich wichtig. Jedes Geräusch wird Dich nur noch tiefer entspannen lassen. ..."

Magnetische-Hände-Induktion

Die Induktion mit den magnetischen Händen basiert wie viele andere Schnellinduktionen auf einem Überraschungseffekt:

"Strecke Deine Arme so aus, dass die Hände ungefähr schulterbreit

auseinander sind und die Innenflächen aufeinanderzeigen. Sehr gut. Jetzt konzentriere Dich genau auf den Punkt zwischen Deinen beiden Händen. Sehr gut. Stell Dir jetzt vor, dass an Deinen Handinnenflächen hier und hier [berühren Sie leicht die Handinnenflächen des Klienten] zwei Magnete angebracht sind. Diese Magnete sind unglaublich kräftig und ziehen sich an. Stell Dir genau vor, wie sich diese Magnete anziehen und immer stärker an Deinen Händen ziehen. Immer stärker wird die Anziehungskraft und irgendwann werden Deine Hände beginnen sich aufeinander zu bewegen. Und sobald sich Deine Hände berühren lässt Du sie in Deinen Schoß fallen, läßt Deinen Kopf nach vorne sinken und fällst in eine unglaublich tiefe und angenehme Entspannung. Immer stärker wird die Anziehung, und Deine Hände bewegen sich von selbst aufeinander zu, und je mehr Du Dich dagegen wehrst, desto stärker wird die Anziehung [jedes Zucken, jede Bewegung der Hand oder auch nur eines Fingers durch Zuspruch bestätigen]. Sehr gut. Immer stärker wird die Anziehung, immer schneller wandern die Hände aufeinander zu. [sobald die Hände noch ca. 10 cm entfernt sind, drücken Sie diese unangekündigt zusammen und nach unten - sanft aber bestimmt] Schlaf. Immer tiefer sinkst Du in diese wunderbare Entspannung. Immer tiefer und tiefer ..."



Acht-Wörter-Induktion

Die Acht-Wörter-Induktion ist ebenfalls ein Klassiker und gehört sicherlich mit zu den schnellsten Induktionen. Auch hier wird mit einem Überraschungsmoment gearbeitet. Bei allen Induktionen mit einem solchen Überraschungsmoment ist das Timing unglaublich wichtig. Der Befehl "schlaf" muss genau im richtigen Moment

kommen, nämlich genau dann, wenn das Unterbewusstsein durch den Schreck kurzzeitig direkt zugänglich ist. Lassen Sie sich übrigens nicht durch das Wort "schlaf" verwirren: Bei der Hypnose handelt es sich faktisch nicht um einen Schlaf. Dennoch hat sich dieses Wort in der Einleitung bewährt, da das Unterbewusstsein dann am besten versteht, was es tun soll.

Hier nun das Skript zur Acht-Wörter-Induktion:



"Setz Dich bequem hin, stell die Füße parallel nebeneinander und atme erst einmal tief ein und wieder aus. Sehr gut. Ich werde Dich jetzt gleich bitten, mit Deiner Hand auf meine Hand zu drücken, Deine

Augen zu schließen und sobald ich das Wort 'schlaf' sage sinkt Dein Kopf nach vorne [vormachen] und Du fällst in eine wunderbare tiefe Entspannung. Bist Du bereit? Sehr gut. Bist Du Links- oder Rechtshänder? [Diese Frage dient nur der Verwirrung, die Antwort spielt faktisch keine Rolle] Drück auf meine Hand [Sie halten kräftig dagegen, und stützen sich mit Ihrem Ellbogen auf Ihrem Oberschenkel ab]. Drücke richtig kräftig. Schließ Deine Augen. Schlaf [gleichzeitig ziehen Sie Ihre Hand weg, so dass der Klient schon allein deshalb nach vorne sackt]. Tiefer und immer tiefer in eine wunderbare Entspannung. Ganz tief ... [die Vertiefung muss sofort auf den Überraschungseffekt hin folgen, da hier das Unterbewusstsein einen kurzen Augenblick offen steht. Sie können bei der Vertiefung den Körper des Klienten leicht hin- und herbewegen, oder den Kopf leicht und vorsichtig wiegen]"



Falls Sie sich nun fragen, warum diese Induktion Acht-Wörter-

Induktion heißt: Die eigentliche Induktion besteht tatsächlich nur aus acht Wörtern "Drück auf meine Hand. Schließ Deine Augen. Schlaf."

Auge-Hand-Fixation



"Darf ich Deine rechte Hand nehmen? [auf Zustimmung warten - wichtig wegen des Rapports] Sehr gut. Danke. [heben Sie das rechte

Handgelenk des zu Hypnotisierenden auf Gesichtshöhe an, indem Sie es mit Mittelfinger und Daumen halten. Die Handinnenfläche zeigt dabei zum Gesicht des Klienten und ist ca. 20 cm von seinen Augen entfernt. Stützen Sie die Hand leicht mit Ihrem Zeigefinger - dies ist der sogenannte 3-Finger-Griff. Halten Sie das Handgelenk nur ganz locker, so dass die Hand schon fast von selbst schwebt.] Konzentriere Dich jetzt auf diesen Punkt in Deiner Hand [Zeigen Sie mit Ihrem freien Zeigefinger auf einen Punkt in der Mitte der Handfläche.] Fokussiere ganz genau diesen Punkt. Wenn sich gleich Deine Hand auf Dein Gesicht zubewegt, wirst Du in eine tiefe Entspannung sinken, sobald Deine Finger Deine Stirn berühren, und Dein Kopf wird nach vorne sacken. Konzentriere Dich weiter auf diesen Punkt. Und während der Punkt immer näher zu Dir wandert, verändert sich bereits Deine ganze Wahrnehmung und wandert immer mehr in Dein Inneres. [Führen Sie die Hand ganz langsam in Richtung des Gesichts und versuchen Sie dabei immer lockerer zu lassen] Immer näher kommt der Punkt und Du bist ganz auf ihn konzentriert. Und je näher er kommt, desto mehr wandert Deine Wahrnehmung in Dein Inneres. [Bewegen Sie nun die Hand über die letzten Zentimeter schnell auf das Gesicht zu, bis die Finger die Stirn berühren und sagen Sie synchron dazu:] Schlaf. Ganz tief. Immer tiefer sinkst Du in diese wunderbare Entspannung. Tiefer und tiefer. [Lassen Sie dabei die Hand langsam los, so dass die Hand nun von selbst in dieser Position bleibt]. Immer tiefer sinkst Du in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung. Ich werde jetzt gleich bis 3 zählen und bei 3 wird Deine Hand langsam oder schnell - ganz in Deinem Tempo - nach unten sinken. Und je tiefer die Hand sinkt, desto tiefer fällst Du in diesen Zustand der absoluten Entspannung. Und wenn die Hand ganz locker nach unten hängt, wirst Du noch 100mal so tief in diese wunderbar Entspannung sinken. 1 ... 2 ... 3 Deine Hand sinkt nach unten. Sehr gut. Immer tiefer gehst Du in diese Entspannung - immer tiefer. Und je tiefer die Hand sinkt, desto entspannter bist Du. Deine ganze Aufmerksamkeit ist jetzt nach Innen gerichtet und auf meine Stimme. Nichts anderes ist für Dich mehr relevant. ..."



Besonders interessant ist bei dieser Induktion ein typisches hypnotisches Sprachmuster. Hier ein Beispiel: "Und während der Punkt immer näher zu Dir wandert, verändert sich bereits Deine ganze Wahrnehmung und wandert immer mehr in Dein Inneres." Es wird quasi ein Faktum, nämlich dass sich der zu beobachtende Punkt in der Hand auf das Gesicht zubewegt, mit anderen nicht so faktischen Wahrnehmungen, den eigentlichen Suggestionen, verbunden. Es wird also eine sogenannte Ja-Straße eröffnet, so dass die darauffolgenden Behauptungen ebenfalls leichter vom Unterbewusstsein angenommen werden.

Hypnotische Geschichten

Hypnoseeinleitung: Kino

Der Klient setzt sich bequem in den/die Hypnosestuhl/-sessel/-liege. Legen Sie Ihm/Ihr eine Decke über den Körper, falls die Person zum Frösteln neigt, damit es später dadurch nicht zu Irritationen kommt.

„Setze Dich ganz bequem. Atme tief ein ... und aus [sagen Sie ‚ein‘, wenn der Klient einatmet und ‚aus‘, wenn er ausatmet, um den Rapport zu unterstützen]. Und ein ... und aus. ... Schließe jetzt Deine Augen. Konzentriere Dich jetzt nur noch auf meine Stimme und was ich sage. Und atme ganz entspannt weiter. Und ein ... und aus [gehen Sie vorsichtig in eine Führung beim Atemtempo über, d.h. werde Sie etwas langsamer bei der Ansage, und beobachten Sie, ob der Klient folgt. Übertreiben Sie's aber nicht: Das Atemtempo muss natürlich für den Klienten noch angenehm sein.]. ... Und ein ... und aus. Und mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter. Und ein ... immer entspannter ... und aus ... immer entspannter. Spüre die Entspannung in Deinem ganzen Körper: In Deinen Füßen ... in Deinen Unterschenkeln ... in Deinen Oberschenkeln ... in Deiner Hüfte ... in Deinem Bauch ... in Deiner Brust ... und in Deinen Händen ... in Deinen Armen ... in Deinem Rücken ... in Deiner Schulter ... an Deinem Hinterkopf ... und in Deinem Gesicht ... ganz entspannt ist Dein Mund ... ganz entspannt sind Deine Augen ... und atme ganz entspannt weiter ... ein ... und aus ... und mit jedem Atemzug verdoppelt sich Deine Entspannung ... ein ... und aus ... Ich werde jetzt gleich von 1 bis 3 zählen und bei 3 öffnest Du kurz Deine

Augen und schließt sie wieder, sobald ich es Dir sage ... 1 ...
vollkommen entspannt bist Du ... 2 ... und mit jeder Zahl entspannst
Du Dich mehr ... und 3, öffne Deine Augen [halten Sie dabei Ihre
Hand ungefähr 10 cm vor die Augen des Klienten und verdecken ihm
den Blick]. Und schließe die Augen wieder [machen Sie zur
Unterstützung mit Ihrer Hand eine leichte Bewegung von oben nach
unten]. Und Du bist jetzt noch viel entspannter. Und mit jedem Wort,
das ich sage, entspannst Du Dich noch mehr. Und ein ... und aus ...
Und vielleicht spürst Du jetzt irgendwo in Deinem Körper eine Wärme
oder ein Kribbeln. Spüre genau hin. Und lass sich dieses Gefühl
ausbreiten in Deinen ganzen Körper. Und mit diesem Gefühl wirst Du
auch immer entspannter und fühlst Dich vollkommen wohl. ... Stell Dir
jetzt vor, Du gehst in Dein Lieblingskino. Stell Dir genau den Eingang
vor: Fühle den Boden, betrachte die Wände. Wie riecht es? Vielleicht
nach Popcorn? Schau Dir alles ganz genau an. Was hörst Du?
Stimmengewirr? Musik? Gehe ein bisschen im Kino herum, bevor Du
den Saal betrittst. ... Gehe jetzt zu dem Saal, in dem Dein Film laufen
wird. Was für ein Boden hat der Saal? Teppich? Wie fühlt sich der an?
Du hast Karten für Deinen Lieblingsplatz. Setze Dich gemütlich hin.
Schau Dir den Saal genau an. Spüre den Kinossessel. Wonach riecht
es im Saal? ... Bleibe einfach ein paar Minuten ganz entspannt hier
sitzen und genieße die Vorfreude auf Deinen Film ... ganz entspannt
... und schon öffnet sich der Vorhang und Du siehst den Film ... und
plötzlich stellst Du fest, dass Du die Hauptdarstellerin [bzw. der
Hauptdarsteller] in dem Film bist ... Betrachte Dich ganz genau: Was
hast Du an? Wie siehst Du aus? ... und während Du Dich betrachtest,
merkst Du plötzlich, dass Du Dich von der Leinwand heraus
betrachtest. Du bist in Deinem eigenen Film. Du kannst bestimmen,
was in diesem Film passiert. [nun kommt die Suggestion, in der Sie
eine Geschichte aufbauen, in der sich Ihr Klient so verhält wie er es
möchte. Beschreiben Sie alles ganz genau und mit allen Sinnen.
Erzählen Sie schön langsam, um den Klienten nicht zu überfordern,
da sein Zeitempfinden unter Hypnose ein anderes ist. Verstärken Sie
die Suggestionen immer mit positiven Emotionen. Betonen Sie, wie
gut er/sie sich dabei fühlt. Geben Sie ihm/ihr Zeit dieses positive
Gefühl zu genießen.] ... Du fühlst Dich jetzt so wohl. Ein Glücksgefühl

durchströmt Deinen ganzen Körper. Genieße dieses Gefühl. Genieße, wie es sich in Deinem ganzen Körper phantastisch anfühlt. ...

Schließe jetzt in Deinem Film die Augen und genieße noch einmal dieses gute Gefühl. ... und plötzlich merkst Du, dass Du wieder in Deinem Kinossessel sitzt. Aber das wunderbare Gefühl ist geblieben. Du bist so glücklich. Und Du weißt jetzt, dass Du genau so sein kannst, wie Du es willst. Genieße dieses Gefühl. ... Genieße ... Und allmählich ist es Zeit, das Kino wieder zu verlassen. Aber Du nimmst dieses wunderbare Gefühl mit. Und Du weißt, dass es real ist. Und Du stehst aus Deinem Kinossessel auf und gehst beschwingt und glücklich zum Ausgang. Und ich zähle jetzt langsam von 1 bis 10 und bei 10 wirst Du den Ausgang erreicht haben. 1 ... Du fühlst Dich wunderbar ... 2 ...alles, was Du gerade erlebt hast, wird Dir im Alltag bleiben und sich sogar noch verstärken ... 3 ... Du fühlst Dich vollkommen wohl ... 4 ... mache Dir bewusst, wo Du Dich gerade befindest ... 5 ... Du fühlst Dich vollkommen gut und Du nimmst alles erlebte mit in Deinen Alltag 6 ... Du bist so glücklich über das Erreichte ... 7 ... Du spürst allmählich wieder Deinen Körper... 8 ... spüre Deine Beine, Deine Arme, Deinen ganzen Körper... 9 ... Du bist wieder wach ... 10 ... öffne Deine Augen, Du bist im Hier und Jetzt und fühlst Dich vollkommen gut. Die von mir verwendeten

Hypnoseeinleitungsgeschichten folgen eigentlich immer einem ähnlichen Schema, deshalb für die folgenden nur die prinzipielle Idee. Der Rahmen bleibt gleich wie bei der Einleitung „Kino“. Und die eigentliche Geschichte können Sie ausschmücken wie Sie möchten. Beachten Sie nur immer, dass Sie alle Sinne ansprechen und die Vorstellungskraft und das Tempo des Klienten nicht überfordern. Wählen Sie die Geschichte entsprechend der Veranlagung Ihres Klienten aus: Ist er/sie eher ein Stadtmensch, passt vielleicht die Kino-Einleitung gut. Ist er/sie ein Naturmensch, ist vielleicht eine der folgenden Einleitungen besser geeignet.

Hypnoseeinleitung: Tautropfen

Die Grundidee ist hier, dass Ihr Klient einen Tautropfen z.B. an einer Blume oder einer anderen Pflanze (auch eine Fensterscheibe ist natürlich möglich) beobachtet. Lassen Sie ihn/sie wie immer zunächst die Umgebung und alle Details mit allen Sinnen erleben. Dann soll er/sie den Tautropfen betrachten und seine eigene Spiegelung darin sehen und schließlich eine Geschichte in dieser Spiegelung erleben, so als wäre er/sie selbst in diesem Tautropfen.

Hypnoseeinleitung: See

Auch hier geht es um die Spiegelung im Wasser. Zunächst soll der See etwas unruhig sein, und der Kunde betrachtet genau die Wellen. Dann beruhigt sich das Wasser allmählich und der Kunde entdeckt ein paar Fische im Wasser, die er beobachtet. Und schließlich entdeckt er sein eigenes Spiegelbild ... und dann beginnt das gleiche Schema, wie bei den anderen Einleitungen.

Wie Sie sehen, sind der Phantasie hier keine Grenzen gesetzt und die Einleitung wird umso besser funktionieren, je besser sie der Vorstellungswelt des Kunden entspricht. Mit der Zeit werden Sie immer besser werden, Ihre eigenen Einleitungen zu entwickeln und diese immer „erlebbarer“ zu erzählen. Manchmal kann es auch gut sein, den Kunden nicht gleich in sein Spiegelbild und in die Leinwandfigur zu versetzen und das Positive erleben zu lassen, sondern ihn erst den „Film“ mit seinem schlechten Verhalten betrachten zu lassen und dabei erleben zu lassen, wie schlecht er sich dabei fühlen würde. Dann erst versetzen Sie ihn in die Rolle des

Akteurs und lassen ihn das positive Erlebnis haben. Sie sollten es aber mit den negativen Empfindungen nicht übertreiben, damit es nicht zu Panik etc. kommt. Vor allem bei lebensbedrohlichen Dingen oder Phobien etc. sollte man diesen Weg nicht wählen. Aber z.B. beim Abgewöhnen von Süßigkeiten kann es durchaus eine wirksame Methode sein.

Sie können den Klienten am Anfang auch über eine Treppe oder einen Aufzug in die obigen Szenerien führen. Zum Beispiel können Sie ihn langsam eine Treppe mit 10 Stufen hochsteigen lassen und die Stufen langsam zählen. Und mit jeder Stufe steigt die Entspannung, bis oben eine Tür erreicht wird. Hinter dieser Tür befindet sich dann z.B. die Wiese für die Tautropfen-Einleitung. Genauso würde es mit einem Aufzug funktionieren oder einem langen Gang. Wie immer müssen Sie Ihren Klienten genau kennen: Bei Platzangst wäre z.B. der Aufzug oder Gang vollkommen fehl am Platz. Bei Knieproblemen wäre die Treppe falsch. Machen Sie sich also genau Gedanken, wie Sie Ihre Einleitung an den Klienten angepasst aufbauen wollen.

Am Anfang werden Sie vielleicht einmal ins Stocken geraten. Überbrücken Sie solche Momente immer mit ruhigen positiven Suggestionen („Du bist vollkommen entspannt.“ etc.). Mit der Zeit werden Sie aber ein Repertoire an Einleitungskomponenten haben, die Sie immer wieder anders kombinieren können und dadurch immer besser und flüssiger bei der Hypnoseeinführung werden.

Riskante Hypnoseeinführungen

Keine Sorge, ich werde nicht so verantwortungslos sein und Ihnen gefährliche Hypnoseeinleitungen beibringen. Ich möchte lediglich nicht versäumt haben, diese zu erwähnen, damit sie diese richtig einordnen können.

Rebirthing (oder integrative Atemtechnik oder verbundenes Atmen)

Rebirthing ist eigentlich keine klassische Hypnoseeinleitung, sondern eine Therapieform aus den 1960er Jahren, die bei vielen Therapeuten aber immer noch recht populär ist. Rebirthing basiert auf dem sogenannten zirkulären Atmen (oder Kreisatmung), d.h. dem erzwungenen kräftigen Ein- und Ausatmen ohne der sonst üblichen kurzen Pause dazwischen. Die „Rebirther“ meinen, dass dies zu einem Wiedererlebnis des Geburtstraumas (wenn es denn so eines überhaupt gibt) führt und Zugriff auf viele unbewusst abgespeicherte Erlebnisse und Bilder gibt.

Was hat dies nun mit Hypnose zu tun. Nun, im Endeffekt wird durch diese Kreisatmung eine Trance erzeugt, welche dadurch unterstützt wird, dass der Klient in eine gewisse Benommenheit versinkt. Diese wird dadurch verursacht, dass durch das unnatürliche Atmen das fein abgestimmte Gasmisch im Blut durcheinandergebracht wird, was zu entsprechenden körperlichen Fehlfunktionen führt. Diese Trance könnte man nun natürlich auch für Hypnosezwecke nutzen und dies tun auch manche Hypnotiseure.

Allerdings können Sie sich vorstellen, dass ein solcher Eingriff in grundlegende körperliche Funktionen nicht in die Hände von Nichtmedizern gehört (und Mediziner wiederum interessieren sich nicht für diese Technik), da es durchaus zu schwerwiegenden

Zwischenfällen (Ohnmacht, Hyperventilation, epileptischer Anfall etc.) bis hin zum Tod kommen kann. Statt ein solches Risiko einzugehen, nutze ich dann lieber eine der ungefährlichen Hypnoseeinleitungen.

Rückwärtsfallen

Das Hypnotisieren durch Rückwärtsfallen haben Sie vielleicht schon mal bei Showhypnotiseuren gesehen, bei welchen diese Technik wegen dem besonderen Showeffekt natürlich besonders beliebt ist. Auch manche Hypnose-Coaches setzen diese Technik gerne ein. Ich erläutere diese Technik etwas mehr im Kapitel über Showhypnose, möchte sie hier aber wenigstens aufgelistet haben.

Prinzipiell ist das Rückwärtsfallen durchaus eine wirkungsvolle und effektive Hypnoseeinleitung. Ich muss aber wohl kaum sagen, dass diese Einleitung massive körperliche Risiken in sich birgt, wenn sie von einem Ungeübten durchgeführt wird. Deshalb würde ich es auch für falsch halten, diese Einleitung hier im Detail zu erklären, da man diese Hypnoseeinleitung nur in einem praktischen Live-Hypnosekurs unter Aufsicht lernen sollte, um jegliche Gefahr für den Probanden auszuschließen.



Übung 9

Hypnoseeinleitungen

Probieren Sie alle Hypnoseeinleitungen (natürlich mit Ausnahme der riskanten Einleitungen) mit verschiedenen Personen aus. Natürlich ist es sinnvoll, dass Sie - wenn Sie schon eine Hypnoseeinleitung machen - diese auch sinnvoll nutzen. Geben Sie Ihrem Probanden einfach ein paar simple, aber dennoch wirksame Suggestionen mit auf den Weg, z.B. „Du fühlst Dich unglaublich wohl und entspannt und Du wirst dieses wundervolle Gefühl, diese vollkommene Entspannung mit in den Tag nehmen und immer wenn Du an diese Hypnose zurückdenkst, wird sich dieses wohlige Gefühl sogar noch verstärken.“. Und dann müssen Sie den Probanden natürlich auch wieder aus der Hypnose herausführen. Dazu können Sie einfach langsam zählen: „Ich werde nun bis 5 zählen und bei 5 wirst Du wieder hellwach und im Hier und Jetzt sein. Du wirst aber das wunderbare Gefühl, dass Du während der Hypnose erfahren hast, mit in den Tag nehmen. 1 - Du beginnst Deinen Körper wieder wahrzunehmen. 2 - Du realisierst langsam wieder, wo Du bist. 3 - Du nimmst dieses wunderbare Gefühl der Entspannung mit in den Tag. 4 - Bewege Deine Finger und Hände. 5 - Öffne Deine Augen, Du bist hellwach und Dir geht es wunderbar. Wie fühlst Du Dich? Gut?“

Welche Hypnoseeinleitung liegt Ihnen am meisten? Bei welcher haben Sie die größten Erfolge? Gibt es Personen, die besser auf eine bestimmte Einleitung reagieren als andere? Gibt es Gemeinsamkeiten? Schreiben Sie all Ihre Beobachtungen in Ihr Hypnoselogbuch, damit Sie später nachvollziehen können, was warum gut oder schlecht gelaufen ist. Versuchen Sie dann auch mal Ihre eigene Hypnoseeinleitung aus Ihren gesammelten Erfahrungen heraus zu entwickeln. Vielleicht zunächst eine Phantasiegeschichte, die auf Ihren Probanden abgestimmt ist.

Vertiefung

Den Trancezustand stabilisieren

Die Hypnoseeinleitung ist geschafft. Nun ist der Klient also in Hypnose. Aber was nun? Genauso schnell wie Sie Ihr Gegenüber in Hypnose gebracht haben, würde er auch wieder herauskommen, wenn Sie nun nicht sofort mit der Vertiefung weitermachen. Hierzu gibt es einige typische Techniken, die unten näher erläutert werden.

Auch die Convincer im nächsten Abschnitt führen zu einer weiteren Vertiefung und werden hier deshalb nicht noch mal extra aufgeführt. So oder so werden Sie merken, dass sich bestimmte sprachliche Muster immer wiederholen - und das ist bewusst so gemacht. Wiederholung an sich ist bereits ein sehr wichtiges Mittel zur Vertiefung. Überfordern Sie den Klienten also nicht mit einem zu hohen Tempo. Vergessen Sie nicht, dass man in Hypnose ein ganz anderes Zeitempfinden hat. Deshalb bauen Sie immer wieder Wiederholungen ein!

Vertiefung durch Fraktionierung

Hypnose verläuft normalerweise niemals nach dem einfachen Schema, dass der zu Hypnotisierende nach der Einleitung kontinuierlich immer tiefer in Hypnose sinkt und dann bei der Ausleitung wieder aus der Hypnose erwacht. Vielmehr ist Hypnose ein ständiges Auf und Ab, zwischen Hypnose und nahezu Wachzustand. Allerdings schaukelt sich der Hypnosezustand mit jedem fast Erwachen auf, so dass die Hypnose immer tiefer und stabiler wird.

Diesen Effekt macht man sich bei der "Fraktionierung" zu Nutze und führt das Auf und Ab bewusst herbei. Der klassischste Weg der Fraktionierung ist es, den Klienten kurzzeitig die Augen öffnen zu lassen und dann wieder schließen zu lassen, und diesen Vorgang mit der Suggestion einer Verstärkung der Entspannung einhergehen zu lassen:

"... Ich bitte Dich jetzt gleich, Deine Augen zu öffnen und sie dann wieder zu schließen, sobald ich es Dir sage. Deine Entspannung wird sich dann um das 10fache verstärken. [halten Sie Ihre Hand recht dicht vor die Augen des Klienten, was beim Öffnen zu einer zusätzlichen Verwirrung führt und auch vermeidet, dass es durch andere Dinge im Raum zu Ablenkungen kommt]. Öffne jetzt Deine Augen. Und schließe sie wieder [machen Sie dabei mit der verdeckenden Hand eine führende Bewegung nach unten]. Du bist jetzt 10mal so entspannt. Fühlst Dich vollkommen wohl. Ich werde Dich jetzt gleich wieder bitten, die Augen zu öffnen und sie dann wieder zu schließen. Deine Entspannung wird sich dann noch mal verdoppeln ..." usw.

Wie oft Sie die Fraktionierung durchführen, ist Geschmackssache und hängt auch von Ihrem Gegenüber ab. In der Praxis haben sich aber 2-4 Runden gut bewährt.

Vertiefung durch Verknüpfung

Bei Verknüpfungen werden in der Hypnose steuerbare Elemente mit unterbewussten Verhalten verknüpft, um somit die unterbewussten Vorgänge steuerbar zu machen. Die Verknüpfungen starten meist mit dem Ausdruck "immer wenn". Im Folgenden finden Sie ein paar typische Beispiele:

"Immer wenn ich Dich an Deiner Stirn berühre, wirst Du noch zehnmal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der vollkommenen Entspannung sinken."

"Immer wenn ich das Wort 'Schlaf' sage, wirst Du wieder Deine Augen schließen und ganz tief in die Hypnose versinken."

Aber nicht nur zur Vertiefung sind diese Verknüpfungen wichtig. Auch in der eigentlichen Wirksuggestion findet diese Art der Suggestion Anwendung:

"Immer wenn Du eine Zigarette siehst, wirst Du eine unglaublich starke Abneigung verspüren."

"Immer wenn Du Süßigkeiten siehst, bekommst Du Lust auf ein Glas klares frisches Wasser."

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Vertiefung durch Schleifen

Auch Schleifen sind ein ganz typisches sprachliches Mittel, welches Sie in verschiedenen Abschnitten der Hypnose immer wieder verwenden können. Mit einer "Schleife" ist gemeint, dass ein bestimmtes Ereignis eine bestimmte Reaktion zur Folge hat, welche sich wiederum auf das ursprüngliche Ereignis oder dessen Verarbeitung auswirkt und somit wie eine unendliche Schleife wirkt. Hier ein Beispiel:

"Je tiefer Du in die Hypnose sinkst, desto besser fühlst Du Dich, und je besser Du Dich fühlst, desto tiefer sinkst Du in die Hypnose."

"Je stärker Deine Augenlider flattern, desto entspannter bist Du, und je entspannter Du bist, desto mehr flattern Deine Augenlider."

"Jedes Geräusch wird Deine Entspannung nur noch verstärken und je tiefer Deine Entspannung ist, desto unwichtiger werden die Geräusche für Dich."

Vertiefung durch Konzentration

Konzentration ist immer ein gutes Werkzeug in der Hypnose. Deshalb ist eine gewisse Konzentrationsfähigkeit des Klienten auch immer von Vorteil und macht die Arbeit um einiges leichter. Hier ein paar typische Beispiele, die Sie teilweise schon aus anderen Abschnitten kennen:

"Konzentriere Dich ganz auf Deine Augen, Deine Augenlider und die kleinen Muskeln rund um die Augen. Lass sie sich ganz entspannen. Nichts anderes ist jetzt wichtig für Dich. Konzentriere Dich nur auf Deine Augen."

"Vielleicht spürst Du jetzt irgendwo in Deinem Körper ein Wärmegefühl oder ein angenehmes Kribbeln. Konzentriere Dich darauf und lass es sich ausbreiten in Deinem Körper, wie eine Welle."



Übung 10

Vertiefungen

Nun kommt noch ein Baustein dazu: Die Vertiefungen. Trainieren Sie wieder mit ein paar Freiwilligen, vielleicht den selben Personen, mit welchen Sie auch die Einleitungen geübt haben, denn nun wissen Sie bereits, welche Einleitung für wen am besten geeignet ist und können sich ganz auf die Vertiefung konzentrieren. Nutzen Sie ruhig in jeder Hypnose alle gelernten Vertiefungen.

Vergessen Sie nicht, die Hypnose wieder für eine kleine sinnvolle Wirksuggestion zu nutzen. Und die Hypnoseausleitung nicht vergessen - aber das wird wohl kaum passieren.

Convincer

Bin ich wirklich in Hypnose?

Wie erkennen Sie, ob Ihr Klient in Hypnose ist? Nun, letztendlich ist es Ihre Intuition, die Ihnen sagen wird, er/sie ist in Hypnose. Nichtsdestotrotz gibt es gewisse Körperreaktionen, welche typisch für den Zustand der Hypnose sind:

- ▶ das Flattern der Augenlider, wie es sich bewusst kaum über einen längeren Zeitraum hervorrufen lässt
- ▶ schnelle Augenbewegungen, wie sie sonst nur in der Traumphase vorkommen
- ▶ häufiges Schlucken
- ▶ bei manchen sind die Augen auch leicht geöffnet, und die Augen so nach oben gedreht, dass nur noch das Weiß des Augapfels zu sehen ist
- ▶ ein geradezu maskenhaftes Gesicht, da jegliche Gesichtsmuskulatur entspannt ist
- ▶ und natürlich das Befolgen Ihrer Anweisungen/Suggestionen

Immer wenn Sie solche typischen Hinweise bemerken, sollten Sie

Ihren Klienten bestärken, damit er noch weiter in diese Richtung geht und auch weiß, dass alles in Ordnung ist und die Hypnose gut funktioniert. Wenn Sie beispielsweise sehen, dass die Augenlider flattern, können Sie sagen "... und je mehr Deine Augenlider flattern, desto tiefer gehst Du in diesen wunderbaren Zustand der absoluten Entspannung ... sehr gut ...". Nach der Hypnose ist es für den Klienten aber eventuell nicht mehr ganz nachvollziehbar, ob er nun in Hypnose war oder nicht. Zwar gibt es auch hier bestimmte Hinweise, z.B. ein völlig verzerrtes Zeitempfinden (fragen Sie deshalb immer nach der Hypnose, wie lange ihm/ihr die Hypnose vorkam) oder auch eine teilweise Amnesie. Dennoch ist es ratsam, in die Hypnosesitzung bestimmte Convincer einzubauen, also Hypnosephänomene, welche dem Klienten im Gedächtnis bleiben und ihn auch nach der Sitzung davon überzeugen, dass er hypnotisiert war. Dies ist auch deshalb so wichtig, da der nachhaltige Erfolg der in der Hypnose gegebenen Suggestionen u.a. davon abhängt, ob der Kunde an deren Wirksamkeit glaubt - das beste Medikament verliert schließlich auch an Wirksamkeit, wenn der Patient nicht an dessen Wirkung glaubt.

Bei diesen sogenannten Convincern sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, allerdings sollten Sie es in einer ernsthaften Hypnosesitzung nicht zu bunt treiben, da dies zu einem Abriss des Rappports führen kann (abhängig vom Setting: in einer Show-Hypnose ist der "kritische Faktor" sicherlich gewillter, den ein oder anderen Spaß zu akzeptieren, als in einer Coaching-Sitzung, wo Späße völlig fehl am Platz wären). Finden Sie deshalb unten ein paar Beispiele für typische Convincer, die Sie auch in ernsthaften Hypnosesitzungen mit gutem Gewissen einbauen können, da sie sogar die Tiefe der Hypnose noch verstärken.

Convincer: Armkatalepsie

Katalepsie kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Festhalten". In der Hypnose wird damit ein Phänomen beschrieben, bei welchem eine bestimmte Körperhaltung eingenommen wird und nicht mehr verlassen wird bzw. nicht mehr verlassen werden kann. Bei der Armkatalepsie geht es darum, den Arm so fest werden zu lassen, dass der Hypnotisierte ihn scheinbar nicht mehr bewegen kann, es ihm aber auch nicht unangenehm vorkommt, selbst wenn die Armhaltung ungewöhnlich ist.



"Strecke Deinen rechten [oder linken] Arm gerade

nach vorne aus, mach mit der Hand eine Faust und stell Dir vor, ich würde Gips um Deinen Arm anbringen [berühren Sie ganz leicht und subtil den Arm an verschiedenen Stellen - dies sollte nur ein Hauch einer Berührung sein]. Und je mehr Gips ich aufbringe und je fester der Gips wird, desto schwieriger wird es für Dich den Arm zu bewegen, bis Du schließlich den Arm überhaupt nicht mehr bewegen kannst. Ganz steif und fest wird Dein Arm. Aber es fühlt sich vollkommen gut für Dich an, und Du fühlst Dich sehr gut dabei. Immer fester. Immer fester wird Dein Arm. [Fassen Sie nun etwas fester an den Arm, während Sie die Suggestionen sprechen]. Immer härter wird der Gips, und immer unbeweglicher Dein Arm. Er ist jetzt vollkommen fest und unbeweglich. Vollkommen fest und unbeweglich. Und wenn Du versuchen würdest Deinen Arm zu bewegen, würde es Dir nicht gelingen. Und je mehr Du es versuchen würdest, desto unbeweglicher würde Dein Arm. Ganz fest und unbeweglich. Versuche jetzt Deinen Arm zu bewegen - Du wirst es nicht schaffen. Versuche jetzt Deinen Arm zu bewegen - Du wirst es nicht schaffen. Versuchst Du es? Sehr gut. Ganz hart und fest. [an dieser Stelle können Sie den Klienten auch kurz die Augen öffnen lassen, um die Wirkung noch zu verstärken, und dann wieder schließen lassen.] Ich werde jetzt gleich bis 3 zählen. Und bei 3 wird Dein Arm butterweich und ganz locker runterfallen und dabei wird sich Deine Entspannung nochmal verzehnfachen. 1 ... 2 ... 3 [geben Sie dem Arm evtl. einen kleinen Impuls] ganz locker fällt Deine Hand nach unten und Du bist noch 10mal so entspannt.“

Convincer: klebende Hand

Die klebenden Hände sind besonders eindrucksvoll. Sie lassen dabei eine Hand des Klienten scheinbar irgendwo festkleben. Hier ein Beispiel:

"Leg nun Deine rechte Hand ganz locker und flach auf Dein rechtes Bein. Sehr gut. Stell Dir nun vor, auf Deinem rechten Bein wäre eine Menge sehr starker Kleber und Deine Hand klebt an Deinem Oberschenkel fest. Ganz fest. [drücken Sie ruhig ein wenig auf die Hand]. Und wenn Du versuchen würdest, die Hand zu lösen, würde Deine Hand nur noch fester am Oberschenkel festkleben. Immer fester. Sobald Du Dir sicher bist, dass der Kleber so fest geworden ist, dass sich Deine Hand nicht mehr lösen kann, kannst Du versuchen Deine Hand hochzuheben. Du wirst es nicht schaffen. versuchst Du es? Deine Hand klebt immer stärker fest. Sehr gut. Ich werde jetzt gleich über Deine Hand streichen. Dann wird sich Deine Hand wieder ganz leicht von Deinem Oberschenkel lösen lassen und Du wirst noch 10mal tiefer in die Hypnose sinken. ..."

Convincer: Armlevitation

Levitation bedeutet "Schweben" und meint in der Hypnose ein unwillkürliches Ansteigen z.B. eines Arms hervorgerufen durch

Suggestionen. Hier ein typisches Beispiel:

"Stell Dir vor, ich binde nun einen mit Helium gefüllten Luftballon an Dein rechtes Armgelenk [berühren Sie ganz sachte und zart das Handgelenk]. Und Du merkst, wie Dein Arm dadurch leichter wird. Ich binde nun noch weitere Luftballons an das Handgelenk [wieder leicht berühren]. Immer mehr. Und Dein Arm wird immer leichter. Immer leichter. Und Du merkst, wie er allmählich von den Luftballons nach oben gezogen wird. Immer leichter wird Dein Arm. Und immer stärker wird er nach oben gezogen. [bestätigen Sie jedes Zucken im Arm, im Handgelenk oder in den Fingern z.B. mit ‚sehr gut‘, ‚ja, weiter so‘]. ..."

Machen Sie immer weiter mit den Suggestionen, bis der Arm richtig schön nach oben gestiegen ist. Sie können dann den Klienten sogar kurz bitten, die Augen zu öffnen, damit er es noch besser im Gedächtnis behält. Anschließend lassen Sie ihn die Augen wieder schließen.

"Ich werde jetzt gleich bis 3 zählen. Bei 3 werde ich die Luftballons abschneiden, und Dein Arm fällt wieder ganz schwer in Deinen Schoß zurück. Und Du wirst dabei noch 10mal tiefer in diese wunderbare Entspannung sinken. 1 ... 2 ... 3 Dein Arm ist wieder ganz schwer. [Arm fällt runter] Genau. Sehr gut. Immer tiefer sinkst Du in diesen wunderbaren Zustand. ..."

Convincer: Augenlidkatalepsie

Bei der Augenlidkatalepsie geht es genau wie bei der Armkatalepsie darum, den Eindruck zu haben, man könne ein Körperteil nicht mehr bewegen - dies hört sich zunächst recht unangenehm an, fühlt sich für den Hypnotisierten aber vollkommen normal an. Bei der Augenlidkatalepsie geht es logischerweise um die Augenlider, welche sich nicht mehr öffnen lassen. Sie haben die Augenlidkatalepsie eigentlich bereits bei den Suggestionstests kennengelernt, woran Sie sehen, dass Sie immer auch neu kombinieren können und Elemente aus einem Hypnoseabschnitt in einem anderen Abschnitt wiederholen können.

"Lenke Deine ganze Konzentration auf Deine Augen, Deine Augenlider und die kleinen Muskeln rund um die Augen. Lass sie sich ganz entspannen. Vollkommen locker und vollkommen entspannt. Stell Dir einfach mal vor, wie es wäre, wenn Du Deine Augen so entspannen würdest, dass Du sie nicht mehr öffnen kannst. Vollkommen entspannt. Und erlaube Dir jetzt einfach mal, in eine solch tiefe Entspannung zu sinken, dass Du Deine Augen nicht mehr öffnen kannst. Ganz tief und entspannt. So entspannt, dass Deine Augenlider aufeinander zu kleben scheinen. Und sobald Du Dir ganz sicher bist, dass Du Deine Augen so entspannt hast, dass Du sie nicht mehr öffnen kannst, versuche sie zu öffnen. ... Versuchst Du es? Du kannst sie nicht öffnen. ... Sehr gut. Je mehr Du es versuchst, desto schwieriger wird

es. Und je mehr Deine Augenlider flattern, desto entspannter wirst Du. Sehr gut. Hör nun auf zu testen und genieße einfach diese absolute Entspannung in Deinen Augen. Lass diese Entspannung wie eine Welle durch Deinen ganzen Körper schwappen. ..."



Übung 11

Convincer

Natürlich geht es nun darum, die soeben gelernten Convincer in der Praxis auszuprobieren. Starten Sie wieder mit einer beliebigen Hypnoseeinleitung, vertiefen Sie dann auf jeden Fall die Hypnose und testen Sie dann mit einem Convincer. Sie sollten jeden Convincer ausprobieren, aber natürlich nicht alle direkt hintereinander, sondern lassen Sie Ihrem Probanden auch etwas Zeit, wieder in eine tiefe Trance zu sinken, indem Sie dazwischen immer mal wieder eine Vertiefung einbauen. Natürlich haben auch die Convincer eine gewisse vertiefende Wirkung, dennoch sollten Sie immer wieder die Hypnose zwischendurch gut stabilisieren.

Denken Sie auch wieder an eine kleine Wirksuggestion und die Hypnoseausleitung.

Und wie immer: Führen Sie Buch über Ihre Erfolge und Misserfolge. Auch Videoaufnahmen können zur späteren Analyse sehr hilfreich sein, da Ihnen dann vielleicht viel besser auffällt, an welchen Stellen eventuell der Kontakt zum Probanden abgerissen ist, oder aber wo Sie besonders guten Rapport hatten.

Wirksuggestionen

Der eigentliche Sinn der Hypnose

Wenn Sie nur mal Ihre Hypnosekünste vorführen wollen, sind Sie vielleicht nach den Convincern schon am Ende und gehen dann gleich zur Hypnoseausleitung über. Allerdings ist ja das eigentliche Ziel der Hypnose, Wirksuggestionen zu geben, die das Leben des Hypnotisierten positiv verändern. Insofern sollten Sie auch bei einer "Spaßhypnose" die Chance nicht ungenutzt lassen, dem Hypnotisierten wenigstens ein paar kleine nette Wirksuggestionen zu schenken, beispielsweise "... Du fühlst Dich sehr glücklich und spürst das Glück in Deinem ganzen Körper. Lass es sich ausbreiten und nimm es mit in die nächsten Stunden, Tage und Wochen. Und immer wenn Du an dieses wunderbare Erlebnis der Hypnose zurückdenkst, wirst Du wieder dieses starke Glücksgefühl in Dir spüren ...".

Ansonsten sind den Wirksuggestionen natürlich keine Grenzen gesetzt - ob Raucherentwöhnung, weniger Essen, weniger Süßigkeiten, mehr Sport, weniger Prüfungsangst usw. die Technik bleibt die gleiche. Die unten aufgeführte Wirksuggestion ist nur ein mögliches Beispiel, in diesem Fall für einen typischen Fall aus meiner Praxis, wo es darum geht, weniger Süßigkeiten zu essen. Ich habe versucht möglichst viele typische Sprachmuster in dieses Skript einzubauen, um Ihnen viele Ideen für Ihre eigenen Wirksuggestionen zu geben. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Ein wesentlicher Punkt wird hier aber deutlich: Vor der Hypnose ist es für eine gute Wirksuggestion unheimlich wichtig, sich ausgiebig mit dem Klienten über das Thema, welches in der Hypnose behandelt werden soll, zu unterhalten. Die Bilder, die Sie während der Hypnose suggerieren, sollten auf jeden Fall der Gedankenwelt des Klienten entsprechen. Auch ist es wichtig, vor der Hypnose zu verstehen, was

eine mögliche Lösung für das Problem wäre, bzw. ob es eine Lösung gibt. Wenn äußere Bedingungen eine Verbesserung an der ungeliebten Situation verhindern, so wird auch die Hypnose nichts daran ändern können. Je komplexer das Problem, desto wichtiger ist dann eine adäquate Erfahrung als Mentaltrainer, Coach oder ähnlichem, damit überhaupt erst eine sinnvolle Lösung gefunden werden kann, die aus dem Klienten selbst heraus erwächst und ihm nicht aufoktroiert wird.

Sie merken schon, das Thema "Wirksuggestionen" verlässt also den Bereich der eigentlichen Hypnosetechnik und öffnet die Türen zu einem wesentlich größeren Themenkomplex, mit dem Sie sich vielleicht in Zukunft noch mehr beschäftigen wollen, um die Hypnose noch wirksamer einsetzen zu können. Das folgende Beispiel wird Ihnen aber sicherlich einen guten Eindruck geben, wie eine Wirksuggestion aussehen kann und wie Sie Ihre eigenen - für jeden Klienten individuellen - Wirksuggestionen entwickeln können.

Beispiel einer Wirksuggestion

„Stell Dir vor, Du blickst in einen Spiegel. Du betrachtest Dich selbst. Schau ganz genau hin. Und während Du auf Dich selbst blickst, merkst Du, wie sich Dein Spiegelbild in einen Film wandelt, in dem Du die Hauptrolle spielst. Du siehst Dich im Büro. Du bist scheinbar gestresst. Und Du siehst, wie Du aufstehst und zu dem Schrank mit den Süßigkeiten gehst, um Dir einen Snack zu holen. Du spürst eine unglaubliche Abneigung, während Du das siehst. Und plötzlich merkst Du, dass Du die Figur in dem Film steuern kannst. Du stoppst Dein Ich und läßt Dich stattdessen ein Glas Wasser holen und trinken. Du

spürst, wie gut Dir jeder Schluck tut. Dieses reine Wasser, welches Deinem Körper gibt, was er braucht. Mit jedem Schluck wird Dein Stress weggespült. Mit jedem Schluck bekommt jede Zelle in Deinem Körper frische Energie. Mit jedem Schluck fühlst Du Dich immer wohler und voller Energie. Lass diese Energie und dieses Glücksgefühl Deinen Körper durchströmen. Es fühlt sich großartig an. Und jeder Schluck lässt dieses Gefühl noch steigern. Du fühlst Dich vollkommen glücklich, vollkommen stressfrei, voller Energie. Und Du weißt, dass jedesmal wenn Du Süßigkeiten siehst, Du stattdessen das Bedürfnis haben wirst, ein Glas Wasser zu trinken, weil Du weißt, wie gut Dir das tut. Weil Du dieses wunderbare Gefühl immer wieder spüren möchtest. Allmählich verschwimmt der Film im Spiegel und Dein Spiegelbild kehrt zurück. Aber Du nimmst dieses wunderbare Gefühl, welches Du gerade erlebt, hast mit Dir. Das Wissen, dass Du dieses Gefühl immer wieder bekommen kannst, wenn Du frisches Wasser trinkst. Und Du blickst nochmals auf Dein Spiegelbild und bemerkst, dass Dein Spiegelbild Dein Wohlfühlgewicht hat. Und Du weißt jetzt zu 100%, dass Du das erreichen kannst. Du weißt, dass Du keine Süßigkeiten brauchst, sondern dass Dir stattdessen frisches Wasser Energie und Freude schenkt und Dich mit jedem Schluck Deinem Wohlfühlgewicht näher bringen wird.“

In einer echten Hypnosesitzung können Sie natürlich Teile aus dieser Suggestion noch viel öfter wiederholen und noch mehr vertiefen.

Hypnoseausleitung

Fast jede Reise hat irgendwann ein Ende

Die Hypnoseausleitung ist eigentlich der einfachste Schritt im Hypnoseprozess. Wichtig sind nur zwei Punkte:

1. Gehen Sie nicht zu schnell vor, da dies nach der Hypnose die Wahrscheinlichkeit für negative Begleiterscheinungen wie z.B. Kopfschmerzen erhöht.

2. Nutzen Sie die Ausleitung für weitere Verankerungen der Wirksuggestionen.

Die wohl typischste Form der Hypnoseausleitung, die sich auch sehr gut bewährt hat, ist das Zählen von 1 bis 10, oder auch von 10 bis 1. Bevor Sie mit dem Zählen beginnen, kündigen Sie an, was nun passiert: "Ich zähle nun von 1 bis 10 und bei 10 wirst Du wieder hellwach im Hier und Jetzt sein." Dann beginnen Sie zu zählen, bauen aber immer mal wieder Verankerungen der Wirksuggestion ein, beispielsweise so: "1, 2, 3, Du spürst allmählich wieder Deinen Körper, 4, 5, Du nimmst dieses gute Gefühl und alles was Du in der Hypnose erlebt hast mit in diesen Tag, 6, Du nimmst dieses gute Gefühl mit Dir in die nächsten Tage, Wochen und Monate, 7, Du registrierst langsam wieder, wo Du bist, 8, Du spürst Deine Hände, Deine Füße, Deinen ganzen Körper, 9 und 10, Du bist hellwach und fühlst Dich herrlich erholt. Wie fühlst Du Dich? Gut?" Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und jeder Hypnotiseur entwickelt mit der Zeit seinen eigenen Stil.

Sollte der Hypnotisierte mal nicht bei 10 aufwachen, so setzen Sie

einfach nochmal an: "Ich werde jetzt bis 20 weiter zählen und mit jeder Zahl wirst Du etwas wacher und bei 20 öffnest Du Deine Augen und bist wieder ganz im Hier und Jetzt". Werden Sie in diesem Fall nicht nervös. Früher oder später wird der Hypnotisierte aufwachen, selbst wenn Sie gar nichts machen. In diesem Fall würde die Hypnose in Schlaf übergehen, und irgendwann würde der Hypnotisierte ganz normal aufwachen. Geben Sie dem Klienten also einfach die Zeit, die er braucht und kommen Sie nicht auf die Idee, ihn wachzurütteln und unsanft aus der Hypnose zu reißen. Als Hypnotiseur tragen Sie eine große Verantwortung und sollten mit dieser auch entsprechend umgehen.

Das Wunder ist vollbracht

Wann wird die Hypnose ihre Wirkung entfalten?

Nun haben Sie sich also durch den gesamten Hypnoseprozess durchgearbeitet: Dazu zunächst einmal herzlichen Glückwunsch! Aber wie geht es nun weiter? Ist eine einzige Hypnosesitzung wirklich schon ausreichend, um das bearbeitete Problem zu lösen? Manchmal ist es tatsächlich so, und das sind natürlich die für alle Seiten schönsten Erlebnisse. Allerdings: Selbst wenn dem so sein sollte, und Ihr Klient z.B. bereits nach der ersten Hypnosesitzung keinerlei Lust mehr auf Zigaretten hat, ist es dennoch empfehlenswert, die Hypnosesitzung zu wiederholen, um das Ganze zu festigen und sicher zu gehen, dass beim Auftreten körperlicher Entzugserscheinungen nicht doch wieder das Verlangen nach Nikotin stärker ist. Grob kann man sagen, dass sich mindestens drei Hypnosesitzungen bewährt haben. Meist mache ich die zweite Sitzung ungefähr 1 Woche nach der ersten und die dritte ca. zwei Wochen nach der zweiten. Dies hängt aber natürlich stark von dem bearbeiteten Thema ab und wie gut die erste Hypnosesitzung Wirkung gezeigt hat. Ich bleibe daher meist in engem Kontakt mit dem Klienten und lasse mir gleich am nächsten Tag berichten, wie es ihm ergangen ist. Eventuell zieht man dann die zweite Sitzung auch vor oder schiebt zusätzliche Sitzungen ein.

Es kann durchaus hilfreich für den Kunden sein, wenn die Hypnosesitzung als Audiodatei aufgezeichnet wurde, welche Sie dem Klienten mitgeben können, so dass er die Möglichkeit hat, die Sitzung zu Hause beliebig oft zu wiederholen - z.B. immer abends vor dem Schlafengehen. Dies ist natürlich nicht so optimal wie eine richtige Hypnosesitzung, da jeder Hypnoseablauf anders ist, genau so wie sich täglich die Verfassung des Klienten ändert und ein Wechsel der in der Hypnose verwendeten Bilder, Geräusche, Gerüche und Szenarien auch hilfreich sein können, aber auf jeden Fall kann eine

solche Audiodatei eine sehr gute Ergänzung im gesamten Hypnosecoaching-Prozess sein.



Übung 12

Das Komplettpaket

Nun haben Sie alle Schritte beisammen, die Sie benötigen, um eine Hypnose komplett durchzuführen. Probieren Sie nun aus, mit einem Freiwilligen eine komplette Hypnosesitzung durchzuführen. Denken Sie auch daran, zunächst Rapport aufzubauen. Und vergessen Sie nicht, sich gründlich mit Ihrem Probanden über Ziele, Vorlieben, Abneigungen, Allergien, Krankheiten etc. zu unterhalten. Machen Sie sich am besten eine kleine Liste mit Dingen, an die Sie denken müssen. Später werden Sie es mit mehr Routine natürlich auch ohne Liste hinbekommen, was Ihnen bei der Hypnose auch mehr Authentizität verleiht.

Sie kennen nun also alle wichtigen Techniken, nun gilt es, diese zu verinnerlichen und flüssig und überzeugend umzusetzen.

Auf jeden Fall wird es für Sie unglaublich wertvoll sein, wenn Sie die Sitzungen als Video aufzeichnen können. Damit haben Sie die Möglichkeit, jeden Schritt im Nachhinein nochmals genau zu analysieren.

Tragen Sie auch wieder all Ihre Erfahrungen in Ihr Hypnoselogbuch ein. Durch das Formulieren Ihrer Erfahrungen verinnerlichen Sie sich die Dinge, auf die Sie beim nächsten Mal achten möchten, wesentlich mehr und beschleunigen somit den Lernprozess. Sehen Sie das Schreiben des Logbuchs also nicht als unnötige Zusatzarbeit an, sondern als ein wichtiges Hilfsmittel beim Lernen der Hypnose.

4

Sonderformen der Hypnose

*Selbsthypnose, Gesprächshypnose,
Showhypnose*

Selbsthypnose/Audiohypnose

Nutzen Sie die Hypnose für sich selbst

Sicherlich haben Sie schon CDs gesehen, die über Selbsthypnose bestimmte Probleme lösen sollen. Streng genommen handelt es sich dabei nicht um Selbsthypnose, sondern um eine aufgezeichnete Hypnose - Audiohypnose wäre vielleicht der richtige Begriff.

Richtige Selbsthypnose meint eigentlich eher, dass Sie sich wirklich selbst hypnotisieren und geht dann eigentlich schon mehr in Richtung Autogenes Training, Meditation etc.. Sie versetzen sich also in eine leichte Trance - eine tiefere Trance würde hier natürlich nicht funktionieren - und setzen dann selbst bestimmte Suggestionen. Vom Ablauf her funktioniert es am besten mit einer Traumreise, in der Sie sich in einen entspannten Zustand bringen und dann mantraartig Ihre Suggestion in Gedanken wiederholen. Ich nutze diese Technik sehr gerne vor dem Einschlafen und suggeriere mir, dass ich einen tiefen festen Schlaf haben werde - die Wirkung ist sehr überzeugend. In diesem speziellen Fall geht die Selbsthypnose natürlich meist direkt in den Schlaf über, was hier aber ja durchaus erwünscht ist. Sonst müssen Sie sich natürlich langsam wieder aus der leichten Trance in den Wachzustand zurück führen.

Wie sieht es aber mit der Audiohypnose und den oben angesprochenen CDs aus? Funktioniert das? Ja und nein. Wenn Sie an das bisher Gelernte denken, so wird Ihnen sofort auffallen, dass einer der wichtigsten Faktoren bei solchen CDs fehlt: Der Rapport. Es wird ein Standardtext vorgelesen, der zu Ihnen passen mag oder auch nicht. Das Tempo wird einfach vorgegeben, ohne sich an Ihre wirkliche Verfassung anzupassen. Und die Inhalte mögen für Sie vorstellbar sein oder aber Sie total irritieren. Mit anderen Worten: Eventuell passt die gekaufte CD ganz gut zu Ihnen und funktioniert dann auch entsprechend gut, mit hoher Wahrscheinlichkeit werden bestimmte Passagen aber überhaupt nicht passen und Sie eher wieder aus der Hypnose herausreißen - z.B. ein Atemtempo, das nicht

zu Ihrem passt, oder Bilder, nicht zu Ihrer Vorstellungswelt passen, etc.. Man kann von solchen CDs aber durchaus auch lernen, da Sie dann am eigenen Körper beobachten können, wie sich eine Hypnose ohne Rapport anfühlt: Teilweise ganz gut, aber dann sind da doch immer wieder störende Faktoren, die Sie aus der Trance bringen.

Eine weitere Möglichkeit der Audiohypnose, die durchaus viele Hypnotiseure verwenden, ist, die aktuelle Sitzung mit einem Klienten aufzuzeichnen und dem Klienten als MP3 mitzugeben. Der Klient kann dann zuhause immer wieder diese Sitzung wiederholen. Natürlich ist auch das nicht perfekt, da man jeden Tag in einer anderen Stimmung ist und anders reagiert. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es oft doch ganz gut passt, da die Originalhypnose ja individuell auf einen zugeschnitten war. Außerdem kann alleine die Erinnerung an die Hypnosesitzung und deren Wirkung eine hypnotische Wirkung haben, so dass selbst bei gewissen Diskrepanzen immer noch der gewünschte Effekt eintritt.

Eine weitere Möglichkeit, die im Prinzip eine Mischform der Audiohypnose und Selbsthypnose darstellt, ist es, selbst einen Hypnosetext zu verfassen und diesen aufzuzeichnen. Sie haben damit Text und Tempo ganz unter Ihrer Kontrolle und können diese Aufnahme später zur Hypnose verwenden. Und wenn etwas nicht ganz perfekt passt, können Sie es immer wieder anpassen. Im folgenden ein Beispieltext, welchen Sie für eine Audio-/Selbsthypnose bei Schlafproblemen verwenden können und natürlich nach Belieben anpassen können.

Selbsthypnose-Beispiel: Besser schlafen

"Hören Sie sich die folgende Hypnosesession, die Ihren Schlaf verbessern wird, nur an, wenn Sie ohne Gefahr in einen Trancezustand fallen können, also z.B. nicht beim Autofahren. Stellen Sie sicher, dass Sie während der Hypnose nicht gestört werden können, stellen Sie z.B. Ihr Handy auf lautlos.

Die nun folgende Hypnose wird Ihnen dabei helfen, einen stabileren und besseren und damit erholsameren Schlaf zu erreichen. Am besten hören Sie sich die Hypnose kurz vor dem Schlafengehen an.

Setzen Sie sich nun bequem in einen Sessel oder auf einen Stuhl. Suchen Sie sich eine gemütliche Position, die Sie für die gesamte Hypnose gut halten können.

Sie haben die Macht, sich jederzeit aus dieser Hypnose zu erwecken.

Entspanne Dich. Ganz ruhig. Schließe Deine Augen.

Atme tief durch die Nase ein und halte Deinen Atem kurz an, so lange es für Dich noch angenehm ist. Atme dann durch den leicht geöffneten Mund wieder aus und versuche am Ende sogar noch etwas mehr Luft herauszudrücken.

Und wiederhole das Ganze noch zweimal.

Atme jetzt ganz ruhig und entspannt in Deinem eigenen Tempo.

Konzentriere Dich nur auf Deinen Atem und meine Stimme. Nichts anderes hat im Moment eine Bedeutung für Dich. Und jedes Wort von mir, lässt Dich noch weiter entspannen. Und jedes Geräusch, das Du hörst, wird Deine Entspannung nur noch verstärken.

Wenn Dir irgendwelche Gedanken kommen, lasse sie so verschwinden, wie sie gekommen sind. Lasse die Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen.

Und atme ganz entspannt weiter. Ganz ruhig und entspannt.

Konzentriere Dich nun auf Deine Füße. Und entspanne Deine Füße.

Konzentriere Dich nun auf Deine Unterschenkel. Und entspanne Deine Unterschenkel.

Konzentriere Dich nun auf Deine Oberschenkel. Und entspanne Deine Oberschenkel.

Vollkommen entspannt.

Konzentriere Dich nun auf Deine Hände. Und entspanne Deine Hände.

Und die Unterarme. Entspanne Deine Unterarme.

Und die Oberarme. Entspanne Deine Oberarme.

Und die Schultern. Entspanne Deine Schultern.

So entspannt.

Lasse nun die Entspannung in Deine Lende fließen. Vollkommene Entspannung.

Lasse die Entspannung von hier über die Wirbelsäule bis in Deinen Nacken steigen. Genieße diese vollkommene Entspannung.

Und spüre, wie die Entspannung in Deinen Kopf steigt. Vollkommen entspannt.

Und in Deine Stirn. Ganz entspannt.

Und die ganze Gesichtsmuskulatur. So entspannt.

Und konzentriere Dich auf Deine Augen. Und entspanne Deine Augenlider und Augenmuskeln. Vollkommen entspannt.

Genieße diese vollkommene Entspannung. Es fühlt sich so gut an.

Stell Dir jetzt vor, Du befindest Dich in einem wunderschönen Tal. Es ist warm. Es ist schon leicht dämmerig. Es ist eine wundervolle Stimmung. Der Boden unter Deinen Füßen ist weich. Du spürst einen leichten angenehmen Windhauch auf Deiner Haut. Es duftet herrlich nach Natur. Es ist so schön hier.

Gehe ein paar Schritte im Tal. Du merkst, wie Du mit jedem Schritt noch entspannter wirst. Wie Du Dich mit jedem Schritt noch wohler fühlst. Es fühlt sich so gut an. Diese Entspannung. So gut.

Während Du nach vorne blickst, siehst Du ein Bett in der Ferne. Und Du gehst langsam auf das Bett zu. Und je näher Du kommst, desto deutlicher erkennst Du, wie wunderbar bequem und einladend dieses Bett aussieht. Du freust Dich darauf, das Bett bald zu erreichen. Du

stellst Dir bereits vor, wie Du Dich auf die Matratze fallen lässt. Wie Du es Dir mit der Bettdecke richtig schön gemütlich machst. So gemütlich. Du freust Dich darauf. Du spürst, wie schön es sein wird. Wie wohl Du Dich in dem Bett fühlen wirst. So wohl. Und Du kannst vor Deinem Auge sehen, wie Dich in dem Bett eine wunderbare Müdigkeit überkommt. So müde. Und dass Du schon bald schlafen wirst, sobald Du die Augen schließt. Du wirst so entspannt und ruhig sein. So müde. Und Du weißt, dass Du so gut schlafen wirst. So tief und fest. Es fühlt sich so gut an. So gut wirst Du schlafen. So tief und fest. Und jede Bewegung in dem Bett wird Dich nur noch müder machen. So müde. Jedes Geräusch wird dich noch müder machen. So müde. Du wirst diese Nacht so genießen. Du wirst so fest schlafen. Du wirst so tief schlafen. So erholsam. Und Du wirst so tief und gut schlafen, dass Du am nächsten Morgen so entspannt und erholt aufwachen wirst. Du wirst Dich so gut fühlen. Und Du freust Dich auf diese erholsame Nacht. Diesen wunderbaren Schlaf. Diese tiefe Entspannung. Und während Du weiter auf das Bett zu gehst, merkst Du, wie Du langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückkehrst. Aber Du nimmst alles Erlebte mit. Du weißt, dass Du eine wunderbare erholsame Nacht haben wirst. Du weißt, dass Du tief und fest schlafen wirst.

Ich zähle jetzt langsam bis 10. Und bei 10 wirst Du wieder im Hier und Jetzt sein.

1. Du bist so entspannt. 2. Du nimmst diese Entspannung mit. 3. Du weißt, dass Du heute gut schlafen wirst. 4. Du weißt, dass Du heute

tief und fest schlafen wirst. 5. Du bist Dir ganz sicher, dass Du eine erholsame Nacht vor Dir hast. 6. Du bist ganz entspannt und nimmst die Entspannung mit in die Nacht. 7. Du spürst allmählich wieder Deinen Körper. 8. Deine Beine, Deine Arme, Deinen Oberkörper 9. Du kommst ins Hier und Jetzt zurück 10. Du bist entspannt im Hier und Jetzt.

Sie werden heute einen wunderbar erholsamen Schlaf erleben. Ich wünsche Ihnen eine Gute Nacht!“



Übung 13

Selbsthypnose und Audiohypnose

Experimentieren Sie mit Selbst- und Audiohypnose.

Schreiben Sie z.B. Ihren eigenen Text für eine Audiohypnose - orientieren Sie sich dabei am obigen Beispiel - und zeichnen Sie diesen auf. Probieren Sie dann aus, ob die Audioaufnahme zu Ihnen passt - Geschwindigkeit, Inhalt, Wortwahl etc.. Sie können aus der Analyse auch sehr viel für die Hypnose mit Klienten lernen, da Sie feststellen werden, dass manche Dinge im Wachzustand sehr passend klingen und in Trance irgendwie störend sind.

Wenn Sie das Geld investieren wollen, können Sie sich auch eine Selbsthypnose-CD kaufen und einmal ausprobieren, ob diese für Sie funktioniert bzw. analysieren, warum diese vielleicht nicht zu Ihnen passt.

Showhynose

The Show must go on

Vielen von Ihnen wird es sicher nicht anders gehen als mir, und Ihr erster Kontakt mit Hypnose war vielleicht in der Kindheit mit einem Showhypnotiseur. Mich hat das damals unglaublich fasziniert. Und natürlich hielt ich es damals für reine Magie, insbesondere da meine Mutter - offensichtlich stark beunruhigt - mich immer wieder warnte, dem Hypnotiseur bloß nicht in die Augen zu schauen. Die Faszination für die Hypnose blieb, aber als ich begann mich mit dem Thema ernsthaft auseinanderzusetzen, stellte ich natürlich schnell fest, dass Hypnose nicht wirklich das ist, was ich damals gesehen hatte. Weniger faszinierend war es aber auch nicht: Denn eigentlich ist eine Hypnose, die helfen oder sogar heilen soll, ja um einiges faszinierender, als ein bisschen Klamauk. Und somit ist auch kein Showhypnotiseur aus mir geworden.

Ich hatte aber des Öfteren die Gelegenheit, mich mit Showhypnotisuren zu unterhalten und diese beherrschen Ihr Handwerk natürlich perfekt, und es gibt durchaus auch Showhypnotisuren, die in beiden Welten zu Hause sind, die also sowohl auf der Bühne ihre Späße machen, die aber auch eine Praxis haben, in der sie Menschen helfen und coachen - ohne Frage eine spannende Kombination. Und ich bin überzeugt, dass Bühnenshow zu Ihrem Erfolg beim Coaching beiträgt, soweit der Kunde sich von der Aura des Hypnotiseurs quasi als Magier anziehen lässt.

In meinen Unterhaltungen mit Hypnotisuren, wo diese mir auch die ein oder andere Technik demonstrierten, kam aber natürlich - welche Überraschung - heraus, dass es sich doch nicht um Magier handelt. Natürlich bedient sich die Showhypnose der gleichen Techniken wie die normale Hypnose, kombiniert diese aber perfekt mit Show und Illusion. Ihnen steht also nichts im Weg, auch in dieses Metier einzusteigen.

Wie funktioniert also nun Showhypnose? Nun, sicher hat jeder Showhypnotiseur seinen eigenen Stil und seine eigenen Tricks, so wie es bei Hypnotisuren aus dem Coaching- oder Medizinbereich auch viele Unterschiede gibt. Ein paar Grundideen dürften aber immer ähnlich sein und vieles dürfte Ihnen aus den vorherigen Kapiteln bekannt vorkommen:

Zunächst geht es um das richtige Setting. Die Bühne, die Scheinwerfer, mystische Musik und der Hypnotiseur, der aus dem Dunklen mit stechendem Blick erscheint - wer würde diesem Mann nicht glauben, dass er jeden hypnotisieren kann.

Natürlich hat der Hypnotiseur nicht allzu viel Zeit Rapport aufzubauen. Er muss also Personen finden, die bereits mit ihm auf einer Wellenlänge sind und sich gerne in Hypnose führen lassen. Dazu macht er einfach ein Spielchen mit dem ganzen Publikum. Und was ist dieses Spielchen? Genau: Einfach einer unserer Suggestibilitätstests. Sehr praktisch ist z.B. der Test mit dem Ballon und den Büchern, bei welchem sich ein Arm absenkt, während der andere nach oben steigt: Die Personen, bei denen der Test besonders gut funktioniert melden sich ja quasi wie von selbst. Diese Personen - zumindest ein paar von Ihnen - muss er sich nun merken, um sie später als Freiwillige scheinbar zufällig aus der Menge herauszupicken.

Meist wird der Hypnotiseur, um auf der sicheren Seite zu sein, mehrere Personen auf die Bühne holen und beginnt erstmal mit einer einfachen Hypnose, bei welcher er nochmal genau beobachtet, wer besonders schnell besonders tief in Hypnose sinkt. Diese behält er auf der Bühne, die anderen schickt er wieder weg.

Was dem Showhypnotiseur natürlich auch in die Arme spielt, ist das ganze Setting: Die Bühne mit den Scheinwerfern und dem großen Publikum - das dürften die wenigsten gewohnt sein, so dass schon alleine deshalb eine gewisse Irritation bei den Freiwilligen aufkommt, welches quasi schon automatisch in eine leichte Trance führt. Fragen Sie mal jemanden, der bei beliebiger Gelegenheit überraschend auf eine Bühne geholt wird. Oft werden Sie zu hören bekommen "Ich weiß gar nicht mehr, was ich gemacht habe. War alles ok?" - sie waren ganz ohne das Zutun einer anderen Person bereits in Trance. Und wenn das dann auch noch vom Showhypnotiseur forciert wird, wird es natürlich umso wirkungsvoller.

Und nehmen wir nur mal den Worst-Case an: Der Proband geht nicht in Hypnose. Wahrscheinlich würde der erfahrene Showhypnotiseur dies auch sofort registrieren, macht aber ganz entspannt weiter. Würde der Freiwillige es wirklich wagen, die Show platzen zu lassen? Auf der Bühne vor tausenden Menschen als Spielverderber dastehen? Unwahrscheinlich. Der Hypnotiseur ist also ziemlich auf der sicheren Seite.

Was die Hypnoseeinleitung angeht, wird der Showhypnotiseur natürlich auf Schnellinduktionen zurückgreifen und nicht langatmige Phantasiegeschichten erzählen (auch wenn es das durchaus auch hin und wieder gibt). Besonders beliebt sind Induktionen, die schon an sich ein gewisses Showelement dabei haben, beispielsweise das Rückwärtsfallen, welches ich nicht bei den Einleitungen erläutert habe, da es zwar wirkungsvoll ist, aber auch Gefahren einer Verletzung birgt. Der Hypnotiseur suggeriert dabei dem Freiwilligen, dass er von einem Magnet nach hinten gezogen wird. Er suggeriert, dass er deshalb beginnt zu schwanken, was natürlich jeder ein wenig tut, wenn man steht, aber durch die Konzentration darauf in Verbindung mit der Suggestion des Nach-hinten-gezogen-Werdens, wird dieses Schwanken verstärkt wahrgenommen und schaukelt sich

im wahrsten Sinne des Wortes langsam auf, bis das Gleichgewicht verloren geht und man nach hinten fällt. Natürlich fängt der Hypnotiseur die Person, eventuell zusammen mit einem Assistenten, auf, und legt sie vorsichtig am Boden ab. Wo ist dabei nun die Hypnose? Nun, für das Gehirn gibt es kaum eine schlimmere Situation als das Rückwärtsfallen. Im Normalfall würde das vermutlich den Tod oder zumindest eine schwerwiegende Verletzung bedeuten. Deshalb schaltet das Gehirn in einen Notfallmodus und interessiert sich für nichts anderes mehr als das Überleben zu sichern. Und genau in diesem Moment setzt der Hypnotiseur seine Suggestionen wie "Schlaf! Immer tiefer sinkst Du in einen Zustand vollkommener Entspannung!" etc.. Mit dieser Methode kann man sehr schnell eine ziemlich tiefe Trance erreichen, soweit man das richtige Timing erwischt. Und dann kann der Hypnotiseur mit seinen Wirksuggestionen beginnen, die in seinem Fall natürlich meist irgendwelche Späße sind. Teilweise werden auch einfach nur ein paar Convincer vorgeführt, wie z.B. eine festgeklebte Hand oder ein steifes Bein etc. Ein netter Showhypnotiseur setzt dann aber zumindest bei der Ausleitung noch ein paar kleine sinnvolle Suggestionen, wie z.B. "Du fühlst Dich wohl" etc..

Und dann kommt zu der eigentlichen Hypnose eventuell noch einiges an Illusion dazu, um die Show perfekt zu machen. In diesem Metier bin ich nun aber gar nicht zu Hause und die meisten Illusionisten/Showhypnotiseure werden diesen Teil vermutlich auch nicht gerne mit einem teilen.

Oft wird die Showhypnose dafür kritisiert, dass sie Hypnose missbraucht und den Probanden teilweise schadet. Tatsächlich gibt es manchmal Klagen der Probanden über Kopfschmerzen und Verwirrtheit, was vermutlich durch die extrem schnelle Ein- und Ausleitung provoziert wird, insbesondere, da ja gerade besonders leicht hypnotisierbare Personen als Probanden herausgesucht

werden. Auch fehlt natürlich vollkommen ein Anamnesegegespräch, was an sich schon ein Risiko birgt. Ich persönlich denke aber, dass die Risiken bei einem erfahrenen Showhypnotiseur recht gering sind und den Spaß wert sind - aber das muss jeder für sich selbst entscheiden.

Gesprächshypnose

Nutzen Sie Hypnose in Verhandlungen und im Alltag

Wäre es nicht phantastisch, sie könnten Ihren Gesprächspartner während des Gesprächs unbemerkt in Hypnose versetzen, und dieser tut dann was immer sie wollen, stimmt allem zu und verhandelt nicht langwierig mit Ihnen? Na ja, ich weiß nicht - wäre auch etwas langweilig. Und zum Glück ist es so einfach und vor allem extrem nicht. Dennoch scheint es ein großes Interesse für dieses Thema zu geben, wenn man sich das Angebot im Buchmarkt dazu ansieht: Ob es nun Gesprächshypnosen, Verhandlungstaktik oder Manipulationstechniken genannt wird, es geht doch immer um das Gleiche, nämlich sich durch bestimmte Methoden einen Vorteil bei einer Verhandlung, einem Gespräch oder einer Diskussion zu verschaffen. Klingt für mich zunächst einmal moralisch recht verwerflich. Aber wir müssen uns natürlich auch nichts vormachen: Solche Techniken werden tagtäglich überall angewendet und wenn Sie sich diese Techniken nicht zumindest bewusst machen, werden Sie schnell zum Opfer beispielsweise in einem Verkaufsgespräch. Wenn Sie es mit einem gut geschulten Verkäufer zu tun haben, kann es schnell passieren, dass Sie am Ende statt des 500 € Fernsehgeräts mit einem viel größeren 1000 € Modell nach Hause gehen und erst zu Hause realisieren, dass das doch gar nicht das war, was Sie wollten - aber es klang im Laden doch alles so plausibel ...?

Wie funktioniert nun aber Gesprächshypnose? Ich will hier nicht versuchen, in einem Kapitel all das zu schreiben, was sonst in einem ganzen Buch präsentiert wird. aber faktisch kennen Sie schon längst wieder alles, was dazu nötig ist. Vermutlich können Sie es sich schon denken: Rapport, Rapport, Rapport. Stellen Sie sich auf den Sprachtypus des Gesprächspartners ein. Kopieren Sie unauffällig Mimik und Gestik des Gegenübers. Und gehen Sie schließlich in Führung. Außerdem ist eines der wichtigsten Elemente, das Gespräch von der sachlichen Ebene auf eine emotionale Ebene zu bringen. Versuchen Sie alle Sinne anzusprechen: Hören, Sehen, Riechen,

Schmecken, Fühlen. Welches Brötchen würden Sie eher kaufen? Das, bei welchem Ihnen sachlich die Inhaltsstoffe präsentiert werden, oder das, welches Ihnen den herrlichen Duft des frischen Brötchens bei einem gemütlichen Kaffee und einer interessanten Zeitung an einem Frühlingsmorgen suggeriert? Die Werbung macht es uns immer wieder vor: Ganz unabhängig von Testberichten, wird nicht das Produkt am meisten gekauft, welches subjektiv gesehen am besten ist, sondern das, welches positive Emotionen weckt, selbst wenn dieses teurer sein sollte.

Eine weitere wirkungsvolle Technik ist es, bestimmte Antworten bereits vorzugeben. Um beim Brötchen zu bleiben: Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Sie mehr als ein Brötchen kaufen, wenn Sie von der Verkäuferin gefragt werden "Möchten Sie zwei, drei oder mehr Brötchen?" statt einfach nur "Wieviel Brötchen möchten Sie?".

Schwieriger ist es schon, Gedanken versteckt in einen Satz oder in Wörter einzubauen. Ein einfaches Beispiel wäre, dass Sie zum Kunden beim Hereinkommen sagen "Achtung! Stoßen Sie sich nicht." (Natürlich muss es zur Situation passen) - danach wird dieser Person die "acht" leichter über die Lippen kommen, als eine andere Zahl. Sie sehen schon: Natürlich gibt es für all das keine Garantie. Es geht im Prinzip darum, die Wahrscheinlichkeit für ein bestimmtes Verhalten zu steigern. Aber natürlich hat jeder die Macht, am Ende doch mit dem günstigeren TV aus dem Laden zu gehen, um bei obigem Beispiel zu bleiben.

Achten Sie einmal ganz bewusst im Alltag auf solche Formulierungen, Tricks und Verhaltensweisen. Sicher können Sie daraus auch für Ihre Hypnos Sitzungen lernen, denn während des Vorbereitungsgesprächs mit Ihrem Klienten, kann Gesprächshypnose auf jeden Fall eine

sinnvolle Hilfe sein.

Wie Sie sehen, ist Gesprächshypnose im engeren Sinne nicht wirklich eine Hypnose, aber dadurch, dass eine Willenlosigkeit des Gesprächspartners suggeriert wird, scheinen sich entsprechende Bücher gleich besser zu verkaufen - auch eine Art der Manipulation. Teilweise kann es tatsächlich zu einer leichten Trance während eines Gesprächs kommen - vielleicht haben sie das sogar selbst schon bei Verkaufsgesprächen und bei einer Diskussion mit Ihrem Chef erlebt - aber meist geht es doch eher um Techniken, die bei Bewusstsein ablaufen.

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie sich mal ein paar Filmchen von Derren Brown auf YouTube an - sicherlich einer der Besten auf dem Gebiet der Gesprächshypnose (und Showhypnose). Und teilweise ist es faszinierend, wie einfach Menschen zu manipulieren sind: Das Schöne an vielen seiner Manipulationen ist nämlich, das er später teilweise zeigt, wie einfach er die Leute beeinflusst hat - sehr mutig und trotzdem verliert es nichts von seiner Faszination, da er es einfach perfekt ausführt. Nicht vergessen darf man bei all dem natürlich auch nicht, dass man nie weiß, wie viele Aufnahmen nötig waren, um zum gewünschten Ergebnis zu gelangen - dies ist im übrigen ein weiterer Trick vieler Showhypnotiseuren, die vor allem im Internet zu sehen sind (zu welchen Derren Brown bestimmt nicht gehört).

Regression

Ausflug in frühere Leben

Keine Sorge, wir tauchen nun nicht in die Esoterik ab, aber das Thema Regression spielt eben auch in der Welt der Hypnose eine bedeutende Rolle. Bei vielen Hypnotiseuren werden Sie diesen Begriff in der Auflistung ihres Angebots entdecken. Was verbirgt sich dahinter:

Die nicht beweisbare Theorie dazu ist, dass wir alle schon sehr oft auf dieser Erde oder auch einem anderen Planeten oder einer anderen Dimension gelebt haben und dies auch in Zukunft noch oft tun werden. Das Stichwort ist nun also Reinkarnation. Die Idee ist nun, dass wir durch die Geburt die bewusste Erinnerung an unsere früheren Leben verlieren, diese aber weiterhin zugreifbar ist. Dazu gibt es verschiedene Techniken. Natürlich beginnt alles mit einer ganz normalen Hypnoseeinleitung. Dann soll sich der Klient an das frühest mögliche Erlebnis zurückerinnern, das ihm noch zugreifbar ist. Er soll sich hier selbst beobachten, da das Ziel sein wird, in der Zeit noch weiter zurück zu gehen, wo dann eventuell eine sprachliche Kommunikation nicht mehr möglich wäre, wenn er die Situation direkt nochmal durchleben würde. Man lässt den Klienten die Situation dann detailliert erzählen und spricht mit Nachfragen möglichst alle Sinne an. Dann fordert man den Klienten auf, noch weiter in der Zeit zurück zu fliegen, bis schließlich die Geburt erreicht ist. Und auch darüber lässt man ihn hinwegfliegen, so dass er nun in seinem früheren Leben ist.

Interessant ist das natürlich eigentlich nur, wenn Sie auch an Reinkarnation glauben. Es gibt auch tatsächlich viele Bücher mit erstaunlichen Geschichten, wo Details aus einer solchen Regression überprüft worden sind und tatsächlich wahr waren, obwohl der Proband niemals an dem beschriebenen Ort gewesen sein kann.

Ernüchternd ist allerdings auch, dass es demnach hunderte Napoleons und Sissis gegeben haben müsste ... was aber natürlich nicht zwingend die anderen Geschichten widerlegt.

Wie dem auch sei, ich möchte hier niemanden von Reinkarnation überzeugen, denn eventuell kommt es ja gar nicht darauf an, ob man daran glaubt oder nicht. Und genau das sagen viele Reinkarnationstherapeuten, welche die Regression zu therapeutischen Zwecken nutzen. Und die sagen zu Recht, dass es für den Erfolg der Therapie völlig unerheblich ist, ob der Klient an Reinkarnation glaubt oder nicht und ob es Reinkarnation gibt oder nicht. Im Endeffekt werden in dieser Therapie lediglich die früheren Leben als Projektionsfläche für Bilder des Unbewussten genutzt, um diese an die Oberfläche zu befördern und die Implikationen dieser bis dato unbewussten Bilder auf das derzeitige Leben zu bearbeiten.

Nützliche Zusatzinformationen

Von Hilfsmitteln über Tipps und Tricks bis hin zu möglichen Problemen

Hilfsmittel

Machen Sie Ihr Leben einfacher

Zunächst einmal möchte ich noch mal deutlich machen: Für Hypnose benötigen Sie nichts anderes als sich selbst. Nichtsdestotrotz gibt es durchaus ein paar Hilfsmittel, die Ihnen vielleicht gerade am Anfang etwas mehr Sicherheit geben. Und auch bei schwierigen Fällen, also Personen, die scheinbar nicht in Hypnose zu bringen sind, kann das ein oder andere Hilfsmittel manchmal den Durchbruch bringen.

Biofeedback

Die Biofeedback-Methode kann Ihnen dabei helfen, ein bisschen mehr Einblick in die derzeitige Gefühlslage Ihres Kunden zu bekommen. Bei der Biofeedback-Methode geht es darum, über bestimmte körperliche Reaktionen Rückschlüsse auf den Entspannungszustand der zu hypnotisierenden Person zu bekommen. Eigentlich werden die entsprechenden Geräte zum Training der Entspannung verwendet: Man setzt sich z.B. Kopfhörer auf, die einem über ein bestimmtes Geräusch anzeigen, wie entspannt man ist - beispielsweise ein hoher Ton für Aufregtheit und ein tiefer Ton für Entspannung und dann natürlich alle Abstufungen dazwischen - nun versucht man sich zu entspannen, und bekommt sofort Feedback, wenn die Entspannung eintritt bzw. wenn man wieder in Gedanken zu irgendwelchen Problemen abdriftet und dadurch wieder aufgeregter wird. Sinn und Zweck ist es also, dass Menschen, die verlernt haben, Signale Ihres Körpers richtig zu interpretieren, über diese Geräte wieder lernen, wie sich Entspannung im Gegensatz zu Erregung anfühlt.

Wie messen die Geräte die Entspannung? Hier gibt es verschiedene Methoden: Ganz einfach wäre es z.B. die Herzfrequenz zu messen.

Etwas genauer und schneller geht es über das Messen des Hautwiderstandes. Eventuell werden auch Kombinationen verschiedener Größen verwendet.

In der Hypnose können wir solche Geräte „missbrauchen“, um als Hypnotiseur zu erfahren, ob unser Proband entspannt ist oder ob wir beispielsweise die Hypnoseeinleitung noch etwas ausbauen sollten. Man kann auch sofort erkennen, wenn man Suggestionen gibt, die im Kunden einen Widerstand auslösen, so dass man weiß, dass man daran noch etwas mehr arbeiten muss.

Wenn wir diese Geräte zu diesem Zweck nutzen, bekommt der Kunde natürlich nicht den Kopfhörer für das Feedback aufgesetzt, sondern diese Information wird dann nur von uns genutzt. Viele Geräte bieten auch ein visuelles Feedback, was für diesen Zweck natürlich wesentlich geeigneter ist. Eventuell lässt sich das Gerät sogar an einen Laptop anschließen, so dass man eine genaue grafische Auswertung des Entspannungszustands bekommt. Diese Grafen sind natürlich auch eine schöne Dokumentation der Hypnose-Session, welche Sie dem Kunden präsentieren können. Dies hat oft einen sehr überzeugenden Effekt, da man genau die verschiedenen Phasen der Hypnose sehen kann und der Kunde dadurch noch überzeugter vom Erfolg der Hypnose ist, was einen nicht unerheblichen Effekt auf den langfristigen Erfolg der Sitzung haben kann.

Natürlich ist Hypnose mehr als nur Entspannung und somit sehen wir durch die Biofeedback-Methode nur einen Teil dessen, was die Hypnose ausmacht. Aber zumindest gibt es uns eine Möglichkeit, etwas detailliertere Rückschlüsse auf den derzeitigen Gemütszustand des Klienten zu bekommen. Mit entsprechender Erfahrung werden Sie vermutlich auf solche elektronischen Messmethoden verzichten können, da Sie aus Mimik, Atmung, Reaktionen erkennen können, in

welchem Zustand sich der Klient befindet. Aber selbst dann liefert die Biofeedback-Methode eine schöne Dokumentation des Trance-Verlaufs, welcher den ein oder anderen zweifelnden Kunden überzeugen mag.

Binaurale Beats

Wie Sie sicherlich wissen, lassen sich Hirnströme messen. Natürlich wäre es schön, wenn wir die Hirnströme unseres Probanden messen könnten, dann müssten wir nicht - wie z.B. beim Hautwiderstand - über indirekt beeinflusste Messgrößen auf den Zustand des Klienten schließen, sondern könnten direkt sehen, was im Gehirn passiert. Leider ist dieser Aufwand für eine alltägliche Praxis wohl kaum zu rechtfertigen. Was wir aber tun können, ist, die Frequenzen der Hirnströme zu beeinflussen. Was hat es damit auf sich?

Jeder Bewusstseinszustand hat bestimmte typische Frequenzbereiche: So lässt sich beispielsweise der Schlafzustand vom Wachzustand klar anhand der Hirnfrequenzen unterscheiden. Und diese Frequenzen können auch von außen induziert werden. Dies funktioniert natürlich nicht wie ein Schalter, aber zumindest können wir eine Tendenz in eine bestimmte Richtung schaffen. Und wie lässt sich diese Beeinflussung durchführen? Durch Binaurale-Beats: Man gibt über Kopfhörer links und rechts bestimmte Frequenzen vor, welche sich dann im Hirn zu der gewünschten Frequenz überlagern. Und dies scheint tatsächlich die Hirnfrequenzen zu beeinflussen.

Es gibt dafür spezielle Geräte, es gibt aber auch kostengünstig Apps für Ihr Smartphone. Während die Apps natürlich nur auf der auditiven Ebene arbeiten, haben viele spezialisierte Geräte sogar auch noch eine spezielle LED-Brille dabei, die ebenfalls über das Gerät mit der gewünschten Frequenz angesteuert wird, was den Prozess noch zusätzlich unterstützt.

Wozu können Sie diese Technik nun in der Hypnose nutzen? Sie könnten den Kunden zum Beispiel vor der eigentlichen Hypnosesitzung erst einmal eine halbe Stunde solche binauralen Beats hören lassen, damit er nach einem stressreichen Arbeitstag überhaupt erstmal in einen für Hypnose aufnahmebereiten Zustand kommt.

Auch während der Hypnose könnten Sie diese Technik natürlich einsetzen, allerdings wird es hier dann schon komplizierter, da der Kunde mit Kopfhörern ja nichts mehr hört. Viele Geräte haben aber zusätzliche Audio-Eingänge. Sodass Sie über ein Mikrofon zu dem Kunden sprechen können. Eine andere Möglichkeit wäre es, sogenannte isochrone Beats zu nutzen, die das selbe Prinzip verfolgen: Diese sind nicht ganz so effektiv, dafür können sie aber über normale Lautsprecher abgespielt werden, was den Vorteil hat, dass sie diese mit Ihrer Hintergrundmusik mischen können. Es gibt auch bereits fertig gemischte Meditationsmusik, welche solche Klänge enthält, welche sich sehr gut als Hintergrundmusik für die Hypnose eignet.

Wieviel Technik Sie am Ende in einer Hypnosesession verwenden, bleibt natürlich Ihnen und Ihrem Geschmack und Stil überlassen, aber übertreiben Sie es auch nicht, denn zu viel Technik kann auch ablenkend wirken.

Hypnotische Bilder

Vielen Menschen fällt es wesentlich leichter, eine hypnotische Traumreise zu beginnen, wenn Sie dazu ein Bild betrachten können. Ein Bild, das zum Thema passt und die Suggestionen unterstreicht, kann die Hypnoseeinleitung wesentlich erleichtern. Logischerweise muss dazu der Klient die Augen offen halten. Der Kunde konzentriert sich auf das Bild, man lenkt dann seine Konzentration auf ein kleines Detail im Bild, was ihn dann quasi in das Geschehen des Bildes hineinzieht. Natürlich soll der Klient die Augen nicht die ganze Zeit offen halten. Stattdessen suggeriert man ihm, dass die Augen sich wie von selbst schließen werden, wenn er in Trance fällt. Dazu hat man auch gleichzeitig einen Convincer eingebaut und kann sich auch selbst etwas daran orientieren. Wenn Sie merken, dass der Klient sich krampfhaft dagegen wehrt, die Augen zu schließen und die Augenlider bereits zu zucken beginnen, geben Sie einfach ein paar zusätzliche bestärkende Suggestionen, dass die Augen immer schwerer offen zu halten sind und, sobald diese geschlossen werden, eine tiefe Entspannung durch den Körper strömen wird.

Was für Bilder sind dafür geeignet? Die Szenerie im Bild sollte natürlich zu Ihrer Suggestion passen. Ausserdem sollte das Bild eher eine beruhigende Ausstrahlung haben und nicht zu energiegeladen sein. Und dann wäre noch ein zu Suggestion passendes Detail möglichst zentral im Bild wichtig, welches eine gewisse Sogwirkung auf den Betrachter ausübt. Am besten schauen Sie sich ein paar Beispiele auf folgender Webseite an, welche speziell auf beliebte hypnotische Phantasiegeschichten abgestimmt sind:

www.hypnose-kunst.com

Tipps und Tricks

Direkt aus der Praxis für Sie

Helfen Sie der Vorstellungskraft ruhig etwas nach

Manchmal kann es durchaus sinnvoll sein, der Vorstellungskraft des Klienten etwas auf die Sprünge zu helfen. Dies ist nicht bei jedem nötig, aber manche Menschen haben einfach große Schwierigkeiten, sich Geräusche, Gerüche, Gefühle oder Bilder vorzustellen. Da kann es hilfreich sein, die entsprechenden Suggestionen leichter erlebbar zu machen.

Nehmen wir an, Sie suggerieren, dass Ihr Klient durch einen Tannenwald spaziert und die frische Waldluft einatmet. Sie könnten nun ganz dezent etwas Tannenduft unter seine Nase halten - natürlich ohne es dem Klienten zu sagen. Dies darf nicht zu aufdringlich sein, sondern soll nur gerade so wahrnehmbar sein. Der Kunde wird dadurch überhaupt erstmal Zugriff auf den Tannengeruch in seinem Gehirn bekommen und vielleicht ist dieser Trick schon beim nächsten Mal nicht mehr nötig, da dieser Geruch für ihn nun leichter abrufbar ist.

Wo aber bekommen Sie so einen Tannenduft her. Nun, Weinenthusiasten mögen sofort eine Antwort auf diese Frage parat haben. Bei Weinproben werden, wie Sie vielleicht wissen, Weine oft mit Gerüchen anderer Pflanzen, Früchte, Blüten und selbst Leder etc. verglichen. Dies fällt dem Ungeübten oft sehr schwer. Und so gibt es Weinaromen in kleinen Fläschchen - meist in kompletten Sets - zu kaufen. Suchen Sie im Internet einfach mal nach „Wein-Aromabar“ oder ähnlichem und Sie werden schnell fündig werden. Wie bei Parfums auch, sind die Düftchen je nach Qualität allerdings nicht gerade billig. Es gibt Einsteigersets, die noch recht preisgünstig sind, bis hin zu Profisets, die einige hundert Euro kosten. Vorsichtig müssen Sie bei zu billigen Angeboten sein, da deren Gerüche oft zu

synthetisch riechen und dann nicht den erwünschten Effekt haben.

Auch andere Gefühle lassen sich erlebbar machen: Ganz einfach z.B. bei der Suggestion „ein frischer Frühlingswind weht in Dein Gesicht“. Wedeln Sie dazu einfach ganz sachte mit einem Blatt Papier etwas Luft in Richtung des Klienten. Hier müssen Sie besonders subtil vorgehen, damit es wirklich nur ein kaum wahrnehmbarer Hauch ist, da der Kunde sonst sofort die Trickserei bemerkt.

Auch die wärmende Sonne lässt sich natürlich gut simulieren, z.B. über einen Infrarotstrahler, den Sie aus einiger Entfernung auf den Kunden richten.

Und so sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Übertreiben Sie es aber nicht. Es geht wirklich nur darum, dem Klienten einen kleinen Stupser in die richtige Richtung zu geben.

Nun sagen Sie vielleicht, dass das doch eigentlich schon Schummelei ist. Nein, das soll es nicht sein. Wie gesagt, wir wollen diese Tricks nicht jedesmal einsetzen, aber diese Tricks können der Schlüssel sein, dem Klienten zum Durchbruch zu verhelfen. Und in diesem Fall gilt tatsächlich: „Der Zweck heiligt die Mittel“, da wir ihm schließlich nichts Böses antun, sondern ihm lediglich behilflich sind, seine Vorstellungswelt zu erweitern, damit die Hypnose den richtigen Boden zum Gedeihen hat.

Was tun bei Problemen

Lösungsansätze für typische Schwierigkeiten

Nicht ein jeder ist überzeugt

Auch den besten Hypnotiseuren ist es schon passiert, dass er seinen Klienten aus der Hypnose herausführt und dieser dann sagt: „Ich war doch gar nicht hypnotisiert.“ Das für mich größte Problem an dieser Aussage ist, dass dadurch, dass der Kunde nicht an den Erfolg der Hypnosesitzung glaubt, es auch tatsächlich unwahrscheinlich ist, dass die Hypnose am Ende erfolgreich sein wird. Und erfolgreich heißt für mich natürlich nicht, dass irgendwelche Convincer funktioniert haben, sondern dass der Kunde die Probleme losgeworden ist, wegen welcher er überhaupt erst zu mir gekommen ist. Es gilt also zu retten, was zu retten ist, damit der Klient selbst noch etwas von der Hypnose hat.

Was also tun? Haben Sie einen Convincer durchgeführt, können Sie den Kunden natürlich darauf hinweisen. Eventuell wird er Ihnen dann sagen: „Das habe ich zwar gemacht, aber bei vollem Bewusstsein.“ Hier wird im Endeffekt deutlich, dass der Kunde noch eine falsche Vorstellung von Hypnose hat: Natürlich hat er es mitbekommen. Deswegen machen wir ja gerade den Convincer. Und gerade bei Hypnose zu Coachingzwecken, ist der Klient eben nicht in tiefster Trance, da das nicht zielführend wäre. Der Klient ist also immer mit seinem Bewusstsein noch anwesend. Der Unterschied zum normalen Wachzustand aber ist, dass der Klient eben auch gleichzeitig seine unbewussten Areale öffnet und Ihnen Zugriff gewährt. Und dies wird durch den Convincer deutlich: Wenn Sie dem gleichen Klienten beim Vorbereitungsgespräch sagen würden „Dein Arm schwebt langsam nach oben.“, würde er Sie vermutlich für verrückt halten und sicherlich nicht seinen Arm anheben. In der Hypnose erscheint ihm das aber plötzlich ganz normal. Denn natürlich schwebt der Arm nicht wirklich, sondern wird, wie auch im Wachzustand, vom Klienten selbst angehoben. Der Unterschied ist, dass er es tut, dass er Ihnen folgt.

Eine weitere Möglichkeit den Kunden zu überzeugen, wäre die im Kapitel über Hilfsmittel angesprochene Aufzeichnung durch ein Biofeedback-Gerät, welche Sie dem Klienten präsentieren und erläutern können. Besonders technikaffine Kunden wird das vermutlich am ehesten beeindrucken.

Meine Lieblingsfrage ist allerdings immer ganz einfach: „Was denken Sie, wie viel Zeit jetzt vergangen ist?“ Denn in der Hypnose ist das Zeitempfinden ein ganz anderes. Die Antwort lautet dann oft 10 Minuten oder vielleicht 15 Minuten, vielleicht auch 20 Minuten. Wenn man dann sagt, dass es 45 Minuten waren, wird den meisten erst klar, dass da irgendwas Seltsames passiert ist, denn so stark kann man sich doch gar nicht verschätzen.

Süße Träume

Es kommt durchaus vor - gerade bei den langsameren, sanfteren Hypnoseeinleitungen - dass der Klient einfach während der Hypnose einschläft. Ich muss zugeben, dass es mich beim ersten Mal schon ziemlich irritiert hat, als mein Kunde plötzlich anfang zu schnarchen. Eventuell merken Sie aber nicht einmal, dass Ihr Kunde schläft und erst bei der Hypnoseausleitung fällt Ihnen auf, dass der Kunde nicht reagiert und ins Reich der Träume versunken ist. Was tun?

Das hängt ein wenig davon ab, wie tief der Klient schläft. Wenn es nur ein kurzer Sekundenschlaf ist, muss es nicht unbedingt störend sein - Sie machen also einfach in aller Ruhe weiter und wiederholen

eventuell den letzten Teil nochmals. Vielleicht hat Ihr Klient ja sogar kurzzeitig von den eingebrachten Suggestionen geträumt - das wäre ja sogar förderlich.

Handelt es sich allerdings um einen tiefen Schlaf, dann müssen Sie entscheiden: Lassen Sie den Kunden einfach weiterschlafen und hoffen, dass er nach einem zehnminütigen Nickerchen wieder aufwacht oder haben Sie die Befürchtung, dass es sich um einen ausgedehnten Schlaf handelt und wecken ihn sanft. Auf keinen Fall sollten Sie den Kunden natürlich erschrecken oder heftig schütteln.

Sollte der Kunde erst zum Ende der Hypnose eingeschlafen sein, würde ich eher dazu tendieren, den Kunden schlafen zu lassen, soweit Sie sich das leisten können und nicht schon der nächste Kunde vor der Tür steht. Denn eventuell verarbeitet der Klient ja im Schlaf das, was gerade in der Hypnose suggeriert wurde. Natürlich können Sie ihn nicht stundenlang schlafen lassen, denn dann wäre er ihnen wahrscheinlich ja sogar böse, da er vielleicht auch andere Termine wahrzunehmen hat. Drehen Sie vielleicht sachte die Musik etwas lauter, sprechen Sie ihn vorsichtig an und fassen Sie ihn sanft an der Schulter an.

Wenn Der Kunde gleich nach der Hypnoseeinleitung eingeschlafen ist, ist diese Hypnosesitzung natürlich als nicht erfolgreich abzuhaken. Vielleicht wäre dann für diesen Kunden beim nächsten Mal eine andere Uhrzeit besser - z.B. morgens, wenn er noch frisch und ausgeschlafen ist, statt abends, wenn er müde von der Arbeit kommt.

Irgendwie ist der Wurm drin: Kein Suggestibilitätstest funktioniert

„Na das fängt ja gut an!“, denken Sie sich, nachdem Sie einen Suggestibilitätstest nach dem anderen mit Ihrem Klienten durchführen und keiner will funktionieren. Was sollen Sie jetzt tun? Das Falscheste wäre jetzt, einfach normal im Programm weiterzumachen und mit der eigentlichen Hypnosesitzung zu beginnen, denn diese würde mit vermutlich hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit schief gehen - schließlich scheint bisher keinerlei Rapport aufgebaut zu sein.

Was also tun? Zunächst müssen Sie analysieren, wodurch die Probleme ausgelöst werden. Sind selbst die Suggestibilitätstests vollkommen schief gegangen, die aus rein physiologischer Sicht gar nicht schief gehen können (z.B. die magnetischen Finger)? Der einzige Grund, warum ein solcher Suggestibilitätstest schief gehen kann, ist eigentlich, wenn sich der Kunde dagegen zur Wehr setzt. Aber warum tut er das? Hier müssen Sie ansetzen. Gehen Sie einen Schritt im Hypnoseprozess zurück, und setzen Sie sich nochmal mit dem Klienten an den Tisch. Fragen Sie nach seiner Motivation - warum ist er bei Ihnen? Glaubt er eigentlich nicht an die Möglichkeiten der Hypnose und will beweisen, dass es Humbug ist? Dann machen Sie ihm klar, dass Hypnose keine Zauberei ist. Faktisch hypnotisieren nicht Sie, sondern Sie geben nur Anweisungen, wie sich der Klient selbst in Trance versetzen kann, weil Sie die Erfahrung haben, wie das funktioniert. Die eigentliche „Arbeit“ macht aber der zu Hypnotisierende. Ihre Aufgabe ist es dann, die Trance zu dem Zweck zu nutzen, welcher Ihnen vom Klient aufgetragen wurde. Wenn der Klient also lediglich beweisen will, dass Hypnose Blödsinn ist, so ist dies reine Zeitverschwendung für alle Beteiligten, da unter diesen Voraussetzungen Hypnose nicht funktionieren kann.

Das Gleiche gilt natürlich für Provokateure, die Ihnen nur zeigen wollen, dass Sie nichts können. Haben Sie den Mut, diese Leute wegzuschicken und Ihnen anzubieten wiederzukommen, sobald Sie für eine sinnvolle Hypnose bereit sind.

Schwierig ist es auch mit Leuten, die von Bekannten geschickt wurden, aber selbst eigentlich nicht von der Sache überzeugt sind. Natürlich hängt es von der Persönlichkeit ab, ob sich der Klient dennoch auf das Abenteuer Hypnose einlassen kann, oder ob er blockt. Auch dies muss gründlich im Vorgespräch geklärt werden.

Eventuell haben Sie aber auch einfach noch nicht den richtigen Draht zum Klienten gefunden. Nehmen Sie sich dann die extra Zeit, um den Rapport aufzubauen. Wie gesagt: Hypnose ohne Rapport wird nicht zum Erfolg führen - ersparen Sie sich also diese Zeit.

Eine Sonderform von Personen sind die sogenannten Negativ-Responder. Diese folgen Ihnen eigentlich optimal, allerdings immer genau gegenteilig. Damit umzugehen halte ich für sehr schwierig. Viele Hypnotiseure sagen, man muss dann eben die Suggestionen genau gegenteilig formulieren. Das widerspricht aber doch ziemlich meiner Vorstellung von Hypnose. Glücklicherweise gibt es nicht viele solche Fälle, jedenfalls hatte ich das Glück, dass ich noch nie einem in meiner Praxis begegnet bin.

Rapport? Fehlanzeige!

Ihr Klient kommt in Ihre Praxis und Sie haben bereits irgendwie ein ungutes Gefühl. Schon die Begrüßung ist komisch - wieso gibt der Klient Ihnen nur widerwillig die Hand? Und das Erste, was er sagt: „Bei Ihnen ist es aber ungemütlich.“. Und so geht es immer weiter: Beim Vorgespräch will sich einfach keine Sympathie einstellen. Und Sie merken, dass Sie einfach auf keinen gemeinsamen Nenner kommen.

Sicherlich ist das etwas drastisch dargestellt, aber wenn Sie einmal einen Fall haben, der in diese Richtung geht, muss ich wohl nicht mehr viel dazu sagen: Es fehlt gänzlich an Rapport. Was Sie nun tun, hängt ganz davon ab, wie hoffnungslos Sie den Fall einstufen. Eins sollten Sie allerdings sicherlich nicht tun: Einfach im Programm weitermachen, als wäre nichts gewesen. Wie Sie nun bereits wissen: Ohne Rapport wird Ihre Hypnose mit hoher Wahrscheinlichkeit nichts werden. Und lieber schicken Sie einen Klienten weg, der dann erzählt „Der ist aber unsympathisch.“, als dass Sie eine schlechte Hypnose durchführen und er dann überall erzählt, dass Sie gar nicht richtig hypnotisieren können.

Eventuell müssen Sie sich aber ja auch nur etwas mehr Zeit für den Kunden nehmen. Versuchen Sie's mit lockerem Small-Talk, reichen Sie vielleicht eine Tasse Tee, versuchen Sie Gemeinsamkeiten zu finden. Vielleicht wird es ja dann doch noch was mit diesem Klienten.

Glücklicherweise kommt sowas nicht allzu oft vor. Kommt es oft vor, sollten Sie sich über Ihr eigenes Auftreten Gedanken machen. Vielleicht strahlt Ihre Webseite aber auch einen anderen Charakter aus, als den, den Sie darstellen, so dass Kunden angezogen werden, die eigentlich zu einem anderen Charakter als den Ihren passen. Es ist eben nicht nur wichtig, dass Sie authentisch sind, sondern Ihr ganzer Auftritt - und dazu gehört eben auch Ihr Internetauftritt -

müssen authentisch sein. Dann filtern Sie quasi schon automatisch im Vorfeld die Kunden heraus, die nicht zu Ihnen passen und die, welche zu Ihnen kommen, werden vermutlich genau die sein, die Sie gesucht haben.

Störende Geräusche

Gerade habe Sie mit der Hypnoseeinleitung begonnen und plötzlich klingelt es an der Tür. Das sollte natürlich nicht passieren. Versuchen Sie also Ihre Räumlichkeiten auf die Hypnose vorzubereiten, d.h. stellen Sie alle möglichen Störfaktoren im Vorfeld ab: Telefon und Handy lautlos, Türklingel aus, Fenster schließen etc.

Dennoch werden meist irgendwelche Störgeräusche auftauchen, welche nicht vorhersehbar oder vermeidbar sind. Diese müssen nicht unbedingt die Hypnose beeinträchtigen. Sie können diese sogar zur Vertiefung der Hypnose nutzen. Bei lautem Vogelgezwitscher dürfte dies noch recht einfach sein: Sie bauen das einfach in Ihre Phantasiegeschichte mit ein, z.B. „Du spazierst durch den Wald und hörst die Vögel zwitschern.“

Bei Geräuschen, die nicht zu Ihrer Geschichte oder Einleitung passen, können Sie diese dennoch zur Vertiefung heranziehen: „Mit jedem Glockenschlag gehst Du noch tiefer in diese wunderbare Entspannung.“

Je unangenehmer das Geräusch ist, desto schwieriger wird es

natürlich. Vielleicht klappt es noch bei einem herannahenden Polizeiauto im Einsatz: „Je näher die Sirene kommt, desto mehr versinkst Du in Deine Entspannung. Nichts kann Dich stören. Versuche der Sirene hinterherzuhören. Wie sie immer leiser wird. Und wenn sie ganz verschwunden ist, wirst Du noch 10x tiefer entspannt sein.“

Bei einem Presslufthammer der benachbarten Baustelle wird dann aber eventuell die Grenze dessen erreicht sein, was noch in die Hypnose sinnvoll eingebaut werden kann, insbesondere, da diese Geräusche - abgesehen davon, dass sie unangenehm sind - vermutlich auch noch sehr unregelmäßig kommen und einen immer wieder - auch Sie als Hypnotiseur - aufschrecken lassen. Hier ist die einzige Abhilfe, den Raum zu wechseln, wo diese Geräusche vielleicht nicht mehr ganz so laut sind und dem Klienten immer wieder mal zu suggerieren, dass ihn keine Umgebungsgeräusche stören, dass er ganz entspannt bei sich und Ihrer Stimme ist.

Der Worst Case: Gesundheitliche Probleme

Das Schlimmste, was bei einer Hypnose passieren kann, sind natürlich gesundheitliche Probleme. Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade schön die Hypnoseeinleitung durchgeführt und gehen nun in den Teil mit den Wirksuggestionen über. Vielleicht suggerieren Sie die Vorstellung einer grünen Frühlingswiese und lassen den Klienten darauf spazieren. Plötzlich fängt Ihr Kunde an, sich die Augen zu reiben und bekommt eine triefende Nase. Offensichtlich liegt eine Pollenallergie vor, die Sie nun durch Ihre Suggestionen ausgelöst haben. Hier gilt es nun sofort mit weiteren Suggestionen

gegenzusteuern: Lassen Sie den Klienten in einer nahezu pollenfreien Gegend spazieren - beispielsweise an der Nordsee oder weit oben in den Alpen.

Eigentlich hätte es natürlich gar nicht zu dieser Situation kommen dürfen, da Sie ja schließlich vorab ein ausführliches Anamnesegespräch geführt haben und Ihren Kunden einen Anamnesebogen ausfüllen haben lassen. Sollte Ihr Klient Erkrankungen unterschlagen haben, so ist dies zunächst zwar seine Schuld, allerdings wollen wir natürlich dennoch die Hypnose zu einem erfolgreichen Abschluss bringen.

Hier wird aber deutlich, wie wichtig eine ausführliche Anamnese ist. Denn im schlimmsten Fall könnte es bei obigem Beispiel schließlich zu einem allergischen Schock mit Atemnot etc. kommen. Hier sollten Sie natürlich keine Zeit mehr mit gegensteuernden Suggestionen verlieren, sondern direkt den Notarzt rufen!

Andere mögliche gesundheitliche Probleme, die auftreten können, sind ein plötzlicher Blutdruckabfall mit damit verbundener Benommenheit oder sogar Ohnmacht. Haken Sie deshalb speziell während der Anamnese nochmals nach, ob der Klient einen empfindlichen Kreislauf hat.

Auch Panikattacken sind denkbar, wenn Sie unvorbereitet Dinge suggerieren, die beim Kunden Angst auslösen, beispielsweise aufgrund von Klaustrophobie, während Sie bei der Hypnoseeinleitung den Gang durch einen Tunnel suggerieren. Natürlich lässt sich Klaustrophobie und ähnliche psychische Erscheinungen mit Hypnose behandeln, allerdings gehört das in die Hände eines erfahrenen Psychotherapeuten.

Verwenden Sie also nicht zu wenig Zeit auf die Anamnese: Diese dient in erster Linie der Sicherheit Ihres Klienten, aber auch nicht zuletzt Ihrer Sicherheit und Reputation. Fragen Sie auf jeden Fall auch bei Punkten nach, die auf dem Bogen verneint worden sind, da dem Klienten vielleicht die Relevanz seiner kleinen „Wehwehchen“ nicht bewusst ist. Vielleicht denkt er „Es ist Winter, wen interessiert jetzt, dass ich im Frühling unter Heuschnupfen leide.“ - es ist Ihre Aufgabe, den Kunden entsprechend über die Bedeutung dieser Angaben aufzuklären.

Endlich ein Kunde: Aber die Anamnese verbietet Hypnose

Dieser Punkt ist eigentlich selbstverständlich, ich möchte ihn aber auf jeden Fall nochmal extra betonen, da man vielleicht gerade am Anfang in die Versuchung geraten könnte: Wenn die Anamnese Hypnose verbietet, dann gibt es kein Wenn und Aber, dann darf auch keine Hypnose durchgeführt werden. Eine „es wird schon nichts passieren“-Einstellung könnte fatale Folgen für Ihren Klienten und für Sie selbst haben. Auch wenn Sie vielleicht sehnlichst diesen Kunden herbeigewünscht haben und nun enttäuscht sind, ihn wieder wegschicken zu müssen: Daran führt kein Weg vorbei.

Ganz aufgeben müssen Sie den Kunden natürlich nicht: Wenn er sich bereiterklärt, von einem Arzt eine schriftliche Erklärung einzuholen, dass nichts gegen eine Hypnose zu Coachingzwecken spricht, können Sie natürlich zur Tat schreiten. Vorher jedoch nicht.

Immer dieser Stress

Sie warten auf Ihren nächsten Kunden. Es ist schon 5 Minuten nach der vereinbarten Zeit. Der Kunde kommt völlig außer Puste in Ihre Praxis getürmt: „Sorry, keinen Parkplatz gefunden. Und dieser Verkehr - Horror! Und bei der Arbeit bin ich auch nicht losgekommen! Ich bin fix und fertig!“. Ein Standardhypnoseablauf wäre in diesem Fall sicherlich nicht das Richtige. Stattdessen ist es besser, wenn Sie auf diese Sondersituation reagieren und den Ablauf entsprechend anpassen. Im Prinzip haben Sie drei Möglichkeiten:

1. Sie nehmen sich mehr Zeit für das Vorgespräch und achten bewusst darauf, etwas Tempo aus der Begegnung herauszunehmen: Machen Sie etwas längere Denkpausen als sonst. Reden Sie etwas ruhiger und langsamer - natürlich nicht so, dass es auffällig und unnatürlich wird - bieten Sie einen Tee an und nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Teezubereitung. Außerdem nutzen Sie die positive Wirkung beruhigender Musik im Hintergrund.
2. Geben Sie Ihrem Klienten vor der Hypnose 10 oder 15 Minuten in einem Nebenraum zum Ausruhen. Bieten Sie eine Tasse Tee an, spielen Sie beruhigende Musik. Falls vorhanden, können Sie auch Binaurale Beats zur Beeinflussung der Hirnwellen nutzen (siehe Kapitel über Hilfsmittel).

3. Dehnen Sie die Hypnoseeinleitung aus. Nehmen Sie sich während der Hypnoseeinleitung besonders viel Zeit für ein ruhiges und konzentriertes Atmen des Klienten. Wiederholen Sie Teile der Einleitung öfter als sonst.

„Ich bin nur gezwungenermaßen hier!“

Wenn Ihr Kunde während des Vorgesprächs auf die Frage nach seiner Motivation sagt, dass er überredet worden ist, zu Ihnen zu kommen, selbst aber eigentlich nichts von Hypnose hält und es jetzt nur macht, um das Thema endlich vom Tisch zu haben, sprich, er will eigentlich erreichen, dass die Hypnose nicht erfolgreich ist, um nicht nochmal kommen zu müssen, dann ist dies natürlich ein denkbar schlechter Startpunkt für eine erfolgreiche Hypnose. Hier müssen Sie auf jeden Fall mehr Zeit in die Erklärungen stecken, was Hypnose eigentlich ist.

Zeigen Sie zunächst auf, wo Hypnose überall erfolgreich angewendet wird. Wenn Sie auf Zahnärzte verweisen, die durch Hypnose sogar Betäubungsmittel vermeiden können, wird dies vielleicht am ehesten überzeugen. Oder Sie verweisen auf die Verwendung von Hypnose im Sport, z.B. bei Golfern, die immer beim Putten beginnen nervös zu werden und dadurch den letzten Schlag vermässeln und dieses Problem durch Hypnose in den Griff bekommen haben.

Machen Sie diesem Klienten auch klar, dass das, was er quasi beweisen will, nämlich dass Hypnose nicht funktioniert, einfach zu beweisen ist, da es mit dieser Einstellung keinen Erfolg geben kann. Erklären Sie, dass er sich eigentlich selbst hypnotisiert und Sie nicht irgendwelche magischen Sprüche machen, sondern dass Sie ihm lediglich Anweisungen geben, wie er leicht in Trance kommt, damit Sie dann die Suggestionen setzen können, für welche er Ihnen vorab die Erlaubnis gegeben hat. Hypnose-Coaching ist kein einseitiger Prozess, wie z.B. beim Chirurgen, sondern ein Zusammenspiel von Hypnotiseur und Klient.

Auch ein kleines Video von einer vorherigen Hypnose mit einem anderen Klienten (natürlich nur nach dessen Einverständniserklärung) kann hilfreich sein, um zu zeigen, wie der Ablauf der Hypnose ist, und was in den einzelnen Schritten passiert. Wenn Sie außerdem ein paar positive Kundenstimmen präsentieren können, ist dies natürlich zusätzlich hilfreich.

Wenn der Klient nach all diesen Erklärungen immer noch sehr negativ gegenüber der Hypnose eingestellt ist, ist es oft besser das Ganze an dieser Stelle abubrechen, statt einfach - die offensichtlichen Probleme ignorierend - weiterzumachen und am Ende einen Kunden „produziert“ zu haben, der nun überall rumerzählt, dass die Hypnose bei Ihnen überhaupt nichts gebracht hat. Meistens kann man mit ausführlichen Erklärungen solche Skeptiker aber umbiegen, da die Skepsis meist nur von falschen Vorstellungen über Hypnose z.B. von irgendwelchen Bühnenshows herrührt.

Abschlusswort

Vielen Dank, dass Sie bis zum Ende des Buchs dabei geblieben sind! Für Sie sollte dies allerdings nun nur der Beginn eines neuen Kapitels sein: Hören Sie nicht auf zu üben und Erfahrungen zu sammeln. Stecken Sie kleine Fehlschläge weg und lernen Sie aus den dort gemachten Fehlern. Und erinnern Sie sich immer wieder daran, ständig zu beobachten. Der Alltag ist die beste Hypnoseschule. Ständig werden Ihnen neue Lektionen angeboten, von welchen Sie für Ihre Hypnosepraxis lernen können. Sei es in Werbung - ob Radio, TV, Plakate oder sonstige Medien - sei es in alltäglichen Gesprächen und Verhandlungen, sei es bei Verkaufsgesprächen, sei es bei Vorträgen: Sie werden ständig auf Techniken stoßen, die Sie auch in der Hypnose verwenden bzw. verwenden können, und Sie werden ständig in Situationen kommen, in welchen Sie Hypnosetechniken anwenden und ausprobieren können. Oder denken Sie einfach nur an hypnotische Alltagserlebnisse: Wo, wann und warum sind Ihnen diese widerfahren? Oder denken Sie über Ihre kleinen und großen Probleme nach: Wo kann Ihnen vielleicht Hypnose helfen? Wo wäre es vielleicht gut investierte Zeit, mit Selbsthypnose zu experimentieren. Versäumen Sie es nicht, diesen unendlichen Fundus an Lehrstunden in Ihrem Leben für Ihre Fortschritte in der Hypnose zu nutzen.

Wenn Sie noch tiefer einsteigen möchten, schauen Sie doch auch mal auf meiner Webseite www.DerHypnosekurs.de vorbei. Gerne können Sie mich bei offen gebliebenen Fragen oder bei Anregungen für eine zukünftige dritte Ausgabe auch über diese Webseite direkt kontaktieren.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Erfolg mit Hypnose und auch viel Spaß und Freude - denn Hypnose ist auch eine Methode, die ganz einfach Freude bereitet, und die sollte man bei allem Ernst auch nicht verlieren!

Johannes Biedermann

www.DerHypnosekurs.de



Über den Autor

Johannes Biedermann, geb. 1972 in Freising, ist seit vielen Jahren erfolgreich als Mental Coach in München tätig und Gründer der Bodyforming Lounge STEP UP: "Die Idee hinter STEP UP war von Anfang an, das Thema Körperformung ganzheitlich zu sehen. Sport, Ernährung und Motivation lassen sich nicht unabhängig von einander betrachten, wenn man das optimale Ergebnis erreichen will."

Im Rahmen des Mental Coachings wendet Johannes Biedermann vom ersten Tag an Hypnose an, da sich die als effektivstes Mittel zur Überwindung des „inneren Schweinehunds“ gezeigt hat: "Hypnose zur Erleichterung der Ernährungsumstellung und als Motivationsschub beim Sport hilft ungemein auf dem Weg zum Erfolg." Johannes Biedermann hat verschiedenste Hypnoseausbildungen genossen, sieht aber seine jahrelange Praxis als den eigentlichen Schlüssel zu seinem Erfolg als Hypnotiseur.

Für Menschen, die in die Hypnose einsteigen möchten, bietet Johannes Biedermann neben diesem Buch auch einen online Hypnosekurs an. Mehr Infos unter: www.derHypnosekurs.de