



Ilja Grzeskowitz

# Impromptu Hypnose

Die Kunst, jederzeit und überall hypnotisieren zu können

mvgverlag 

Ilja Grzeskowitz  
**Impromptu Hypnose**



Ilja Grzeskowitz

# Impromptu Hypnose

Die Kunst, jederzeit und überall hypnotisieren zu können

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[hypnose@mvg-verlag.de](mailto:hypnose@mvg-verlag.de)

2. Auflage 2013

© 2011 by mvg Verlag, ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright Originalausgabe © 2010 Ilja Grzeskowitz

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Kay Fretwurst, Freienbrink  
Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg am Lech  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN-Print 978-3-86882-246-5  
ISBN-E-Book-PDF 978-3-86415-214-6

Weitere Infos zum Thema: \_\_\_\_\_

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

Dieses Buch ist meiner Lebensgefährtin Silke gewidmet,  
die mich jeden Tag aufs Neue mit ihrer Persönlichkeit  
begeistert und inspiriert.

I. G.

Bildnachweise:

Tomasz Trojanowski ([fotolia.com](http://fotolia.com)): Seite 17

Claudia Rump ([www.claudiarump.de](http://www.claudiarump.de)): Coverfotos und Seiten 103, 157, 205

Ilja Grzeskowitz: Seiten 71, 86, 89, 91, 92, 96, 99, 116, 119, 123, 124, 127 bis 129, 131, 133, 137, 141, 144, 146, 148, 151, 154

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
Hinweise für die bessere Lesbarkeit . . . . .	15

## Teil 1: Vorbereitung

Mysterium Hypnose – ein Modell, das auch wirklich funktioniert . . . . .	19
Impromptu Hypnose . . . . .	28
Bewusstsein, Unterbewusstsein und der kritische Faktor . . . . .	32
Faszination Hypnose: aufklären und Ängste nehmen . . . . .	38
Hypnotische Phänomene: Woran erkenne ich, dass jemand hypnotisiert ist? . . . . .	46
Ein sicherer Kompass in jedem hypnotischen Prozess – die AUS-Formel . . . . .	56
Das Geheimnis aller großen Hypnotiseure: die Intention . . . . .	59
<i>Do it your Way</i> : Hypnose mit Anspruch und Verantwortung . . . . .	63
Der sechsstufige Impromptu-Prozess . . . . .	67

## Teil 2: Das Set-Up

<i>Pre-Talk reloaded</i> – der hypnotische Kontext . . . . .	73
Die Vorstellungskraft anfeuern: Konzentrationsübungen . . . . .	80
Buch und Ballon . . . . .	85
Magnetische Finger . . . . .	88
Magnetische Hände . . . . .	90
Steifer Arm . . . . .	93
Klebende Hände . . . . .	95
Fenster im Kopf . . . . .	98
Die Konzentrationsübungen als eigenständige Induktion . . . . .	99

### Teil 3: Rapid Inductions

Schnell, elegant und wirkungsvoll: <i>Rapid Inductions</i> . . . . .	105
Elman-Induktion . . . . .	112
Magnetische Hände . . . . .	118
Auge-Hand-Fixation . . . . .	121
<i>Handshake-Interrupt</i> . . . . .	125
<i>Rehearsal-Induktion</i> . . . . .	130
Acht-Wörter-Induktion . . . . .	135
<i>Armpull-Induktion</i> . . . . .	139
<i>Butterfly Fingers</i> . . . . .	143
Steifer Arm . . . . .	147
Dissoziierter Arm . . . . .	149
Kreisende Hände . . . . .	153

### Teil 4: In Hypnose – und jetzt?

<i>Down the Rabbit Hole</i> – Intensivierung . . . . .	159
Den ganzen Weg nach unten – <i>Deepeners</i> . . . . .	164
Suggestionen kunstvoll präsentieren . . . . .	173
Die Supersuggestion . . . . .	186
Hypnotische Phänomene: Hypnose »testen« . . . . .	188
Der hypnotische Blitz . . . . .	201

### Teil 5: Nach der Hypnose

Die Hypnose sicher ausleiten: das <i>Wake-Up</i> -Skript . . . . .	207
Nach der Hypnose ist vor der Hypnose – abschließende Worte . . . . .	210
Anmerkungen . . . . .	214

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich sehr, dass du mein Buch gekauft hast. Und wie es so meine Art ist, werde ich dich auch gleich von Anfang an duzen. Dies mache ich so gut wie mit jedem, den ich hypnotisiere, denn das Unterbewusstsein eines Menschen versteht das persönliche »du« nun mal viel besser als ein distanziertes »Sie«. Einverstanden? Dann kommen wir gleich zur ersten Frage: Was kann und soll dieses Buch für dich tun?

Möglicherweise arbeitest du bereits beruflich erfolgreich als Hypnotiseur, Hypnosetherapeut oder -Coach. Möglicherweise nutzt du die vielfältigen Möglichkeiten dieser genialen Veränderungstechnik nur nebenbei zum Spaß oder um ab und zu deinen Freunden und Bekannten bei einem Problem zu helfen. Und vielleicht bist du auch ein kompletter Neuling auf dem Gebiet der Hypnose.

Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die mit viel Selbstvertrauen und einer Menge Spaß, vor allem aber jederzeit und überall ihre hypnotischen Künste vorführen und demonstrieren möchten. Es ist eine Quelle an nützlichen Fähigkeiten, Techniken und Ressourcen und für diejenigen gedacht, die diese wundervolle Kommunikationsmethode lernen und in den unterschiedlichsten Situationen praktisch anwenden wollen. Dabei liegt die Betonung vor allem auf den Wörtern »praktisch« und »anwenden«, denn dies ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis und ich verzichte weitestgehend auf theoretische Abhandlungen, die sich zwar gut anhören, die dir aber beim Hypnotisieren nicht wirklich weiterhelfen. Schon Albert Einstein sagte: »Mach die Dinge so einfach wie möglich – aber nicht einfacher!« Das Hauptaugenmerk liegt daher auf der praktischen Anwendbarkeit und dem leichten Verständnis der vorgestellten Methoden. Denn besonders in der Hypnose gilt einer meiner Wahlsprüche: *Work smart, not hard!* (Wenn es überhaupt Arbeit ist, denn du wirst bald feststellen, dass es unglaublich viel Spaß macht und du vielen Menschen mit Hypnose ein unglaublich schönes Geschenk machen kannst!)

Dabei kann und soll dieses Buch natürlich keine kompetente Hypnoseausbildung ersetzen, denn Hypnose ist etwas, was man machen, was man erleben muss. Wenn du allerdings eine gewisse Neugier für spannende Erfahrungen, die richtige Einstellung und den Mut, Dinge auszuprobieren, hast, dann wirst du mit den hier vorgestellten Methoden schon bald in der Lage sein, Menschen schnell und zuverlässig zu hypnotisieren und beeindruckende Trancephänomene hervorzurufen.

Du wirst verstehen, was Hypnose ist, wie sie wirkt und vor allem wie du sie effizient und sicher anwenden kannst. Du brauchst keine Vorkenntnisse und die vorgestellten Techniken sind einfach zu erlernen und gleichzeitig doch unglaublich wirkungs- und kraftvoll. Sie wurden in meinen Hypnoseausbildungen, Hypnose-Coachings und in Demonstrationen auf der Straße, auf Business-Meetings oder in Vorträgen Hunderte Male an den unterschiedlichsten Personen praktisch angewandt, verfeinert und weiterentwickelt.

Und genau das ist mir wichtig und mein Anspruch, denn ich möchte, dass du von dieser Erfahrung profitierst. Ich gebe dir keine Dinge an die Hand, die ich irgendwo gelesen oder von jemand anderem erzählt bekommen habe. Alles, was ich dir in diesem Buch vermitteln werde, habe ich selbst unzählige Male praktisch ausprobiert, angewendet und in Seminaren und Workshops anderen Menschen beigebracht, die es danach ebenso erfolgreich angewendet haben.

Hypnose ist weder eine Gabe noch ist es eine magische Kraft, die der Hypnotiseur anwendet. Vielmehr ist es eine Sammlung von Techniken und Fähigkeiten, mit der man in Kombination mit der Persönlichkeit des Anwenders unglaubliche Ergebnisse erzielen kann.

Und das ist mein Versprechen an dich: Wenn du dieses Buch nicht nur liest, sondern alle einzelnen Kapitel auch übst und ausprobierst, dann wirst auch du schon bald ebenso unglaubliche Ergebnisse erzielen können wie viele andere vor dir.

Mit dem Wissen aus diesem Buch kannst du sofort loslegen, denn viel mehr wirst du nicht brauchen. Alles ist auf die einfache und praktische Anwendung ausgerichtet, und auf die Dinge, die dir nicht wirklich weiterhelfen, habe ich bewusst verzichtet.

Und trotzdem ist Hypnose eine Kunst, deren Entwicklung nie aufhört und die mit der Zeit und zunehmender Erfahrung immer feiner und virtuoser wird. Nimm dir ausreichend Zeit, sie zu meistern, und du wirst feststellen, dass es sich mehr als lohnen wird. Mit einer Hypnosedemonstration aus dem Stegreif wirst du andere Leute ziemlich beeindrucken, sie für dich gewinnen und deine Kompetenz als Hypnotiseur schnell und elegant unter Beweis stellen.

Das Schöne an den in diesem Buch vorgestellten Techniken und Fähigkeiten ist, dass du sie in jedem denkbaren Setting anwenden kannst, denn Hypnose ist Hypnose, ob sie nun auf einer Showbühne oder in einer Therapiepraxis genutzt wird.

Und solltest du bereits dein Geld mit Hypnose verdienen oder dies zumindest für die Zukunft planen, dann wird dir eine Impromptu-Demonstration einen stark erhöhten Absatz von Visitenkarten und einen vollen Terminkalender garantieren, denn sobald du bei einem Klienten ein oder mehrere faszinierende hypnotische Phänomene hervorgerufen hast – jemand an seinem Stuhl festklebt oder seinen Namen in Hypnose nicht mehr weiß –, dann kannst du dir sicher sein, dass die Aufmerksamkeit hoch sein wird und das Publikum auch gerne einmal diesen tollen Zustand erleben möchte.

Denn eines ist doch wohl klar: Wer so gut hypnotisieren kann, dass jemand eine Zahl oder seinen Namen vergisst, der wird ja wohl auch der richtige Hypnotiseur für eine Hypnose-Coaching-Sitzung sein, wenn es um Raucherentwöhnung, Stressmanagement oder ein anderes persönliches Thema geht. Nicht wahr?

Vor allem aber möchte ich dir mit diesem Buch Lust machen. Lust auf Hypnose und die sichere und selbstbewusste Anwendung. Denn wenn auch manche Menschen anfänglich dem Thema etwas skeptisch gegenüberstehen, so werden doch die meisten früher oder später vom »Hypnose-Virus« befallen. Sie erfahren diesen tollen Zustand und erleben, welche unendlichen Möglichkeiten sich ihnen mit diesem faszinierenden Kommunikationswerkzeug auf einmal bieten. Und ehe sie sich versehen, befinden sie sich mitten im »Hypnosefieber«, einer besonderen Form von Leidenschaft, die einen einfach nicht mehr loslässt und die man immer weiter entwickeln und verfeinern möchte.

Dabei ist Hypnose mehr als nur ein kommunikatives Werkzeug und hat viele spannende Facetten. Für mich ist sie – richtig verstanden und ausgeübt – mehr eine Kunst denn eine rationale Angelegenheit. Es ist eine wundervolle Veränderungstechnik, die viel Spaß machen kann, eine anerkannte Therapieform und die direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein. Vor allem aber ist es eine besondere Version von Kunst, die direkt mit der Person und der Persönlichkeit des Hypnotiseurs verknüpft ist. Denn die Art und Weise, wie Sprache und Charisma dazu eingesetzt werden, um Menschen bei jeglicher Form von Veränderung zu unterstützen, ist im Endeffekt der entscheidende Faktor, ob es sich lediglich um einen guten oder um einen herausragenden Hypnotiseur handelt.

Aber was genau macht den Unterschied zwischen Mittelmaß und Exzellenz? Für mich ist es, neben einer wertschätzenden Ethik und einem wirklichen Interesse an Menschen und ihren Geschichten, vor allem Flexibilität. Erst wenn ein Hypnotiseur in der Lage ist, sich auf jeden Klienten flexibel einzustellen und sein Verhalten und Induktionsrepertoire jederzeit wechseln zu können, wird er in der Lage sein, kongruent, kompetent und unabhängig von Zeit und Ort hypnotische Zustände zu induzieren.

Und genau deshalb ist auch der sichere und selbstbewusste Umgang mit Schnellinduktionen unglaublich wichtig und sollte von jedem Hypnotiseur beherrscht werden. Diese Form der Hypnose »aus dem Stegreif« wird auch als »Impromptu Hypnose« bezeichnet. Sie zu meistern öffnet einem das Tor zu den verschiedensten Anwendungsgebieten und steigert gleichzeitig das für einen Hypnotiseur so wichtige Selbstbewusstsein.

Aber sind schnelle Induktionstechniken denn nicht nur alles Show und nur dazu da, andere Menschen zu beeindrucken? Ganz im Gegenteil! Natürlich haben diese sogenannten Rapid Inductions ihre Berechtigung in der Show- oder Straßenhypnose. Aber auch in der Veränderungsarbeit, im Coaching oder in der Therapie macht es sehr viel Sinn, diese Methoden zu beherrschen.

Je mehr Menschen ich hypnotisiert habe, desto weniger nutze ich langsame Induktionen, die 20 oder manchmal sogar 30 Minuten dauern, denn diese Zeit verwende ich viel lieber für die eigentliche

Veränderungsarbeit, die sonst oftmals viel zu kurz kommt. Aber auch bei mir war dies ein langer Weg.

Zu Anfang meiner Karriere als Hypnotiseur war ich mit langen und komplett auf Entspannung ausgerichteten Induktionen noch sehr glücklich, da ich meine eigene Unsicherheit mit einer immer länger werdenden Hypnoseeinleitung ziemlich gut überspielen konnte. Doch da bei der Hypnose die volle Aufmerksamkeit immer beim Klienten liegen sollte, dauert die Induktion bei mir mittlerweile nur noch so lange wie wirklich nötig und dann geht es sofort mit der eigentlichen Arbeit los. Und dies gilt für jedes denkbare Setting.

Aber die Beherrschung von Impromptu Hypnose und schnellen Induktionen hat noch einen weiteren Vorteil. Jeder, der mit Hypnose arbeitet und auf einer Party, einem Empfang, einem beruflichen Meeting oder zu einer anderen Gelegenheit mit anderen Menschen ins Gespräch kommt, wird früher oder später gefragt: »Du bist Hypnotiseur? Kannst du mich mal hypnotisieren?« Besonders viele Hypnotherapeuten sind an so einer Stelle in der Zwickmühle, da ihnen entweder das Selbstvertrauen fehlt oder sie ganz einfach nur Induktionen beherrschen, die eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen. Und der Kompetenz ist es dann sicher nicht förderlich, wenn ich statt einer kurzen Demonstration meines Könnens lediglich meine Visitenkarte überreiche und um einen Termin in der nächsten Woche in meiner Praxis bitten muss. Viel besser wäre es doch, mit einem Lächeln auf den Lippen, dem Gegenüber tief in die Augen zu blicken und dann voller Selbstvertrauen sagen zu können: »Aber gerne doch, das ist eine meiner leichtesten Übungen!«

Wenn du dieses Buch gelesen und durchgearbeitet hast, wirst du in der Lage sein, zu jeder möglichen Gelegenheit und an jedem denkbaren Ort andere Leute aus dem Stegreif, also ad hoc zu hypnotisieren. Es geht nicht um Straßenhypnose, nicht um Hypno-Coaching und nicht um Showhypnose. Aber jede der in diesem Buch vorgestellten Techniken und Methoden kannst du in all diesen Bereichen anwenden. Auf Partys, in der Fußgängerzone, in Deiner Firma, auf einer Messe oder in deiner Coaching-Praxis. Ob zum Spaß oder um anderen Menschen bei ihren Problemen zu helfen. Und die neuen Fähig-

keiten und Ressourcen aus diesem Buch werden dir nicht nur helfen, mit viel Selbstvertrauen jederzeit eine Trance induzieren zu können, sondern dir vor allem die Flexibilität geben, dich auf jeden einzelnen Menschen und jede einzelne Situation flexibel einstellen zu können.

Bist du bereit? Die Welt wartet auf dich. Denn jeder Tag bietet Dutzende von Gelegenheiten, die Kunst der »Impromptu Hypnose« zu üben und zu meistern!

Ich wünsche dir eine gute Zeit und viel Spaß beim Hypnotisieren!

Herzlichst, Ilja Grzeskowitz

## Hinweise für die bessere Lesbarkeit

Eines der wichtigsten Werkzeuge, das einem Hypnotiseur zur Verfügung steht, ist seine Sprache und wie genau man sie einsetzt. Die Art, wie man eine Suggestion präsentiert, kann den entscheidenden Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Und wie du das am besten machst, zeige ich dir sehr ausführlich in einem späteren Kapitel. Trotzdem kann ich dich schon an dieser frühen Stelle des Buches nur dazu auffordern, sowohl deine verbale als auch deine non-verbale Kommunikation so viel wie möglich zu trainieren und dabei auch viel mit deiner Tonalität und deiner Sprechgeschwindigkeit zu experimentieren. Je mehr du diese Dinge übst, desto schneller wirst du auch deinen eigenen Hypnosestil entwickeln und irgendwann ein natürlicher Meister der Kommunikation werden. Wenn du die Möglichkeit hast, lies deinen Kindern aus Büchern vor. Ein besseres Feedback wirst du niemals bekommen, denn Kinder nehmen keine Rücksicht auf Etikette oder politisch korrektes Verhalten, sondern zeigen dir deutlich, ob sie begeistert sind oder gelangweilt. Auch sehr spannend ist es, dich mit einem Mikro aufzunehmen und einmal auf die feinen Nuancen in deiner Stimme zu achten. Vor allem aber kann ich dir nur dazu raten, morgens unter der Dusche aus voller Kehle und mit viel Leidenschaft zu singen. Und es ist egal, ob du jeden Ton triffst, deine Stimmbänder werden es dir danken und dadurch in Form bleiben.

Auch wenn ich dir sehr stark empfehle, niemals mit einem Skript zu hypnotisieren (wo ist dann deine Aufmerksamkeit und vor allem wo ist sie nicht?), kannst du dich am Anfang an die in diesem Buch vorgestellten Redewendungen und Suggestionen halten. Versuche aber gleich von Anfang an, deine eigenen Worte und Formulierungen zu finden, denn die Suggestionen hier im Buch passen zu mir. Mit ihnen fühle ich mich wohl. Und genau das sollte auch von Anfang an dein Ziel sein: Einen Hypnosestil zu entwickeln, mit dem du kongruent auftreten kannst und mit dessen Suggestionen und Induktionen du dich wohlfühlst. Aber bis es so weit ist, kannst du dich gerne an den hier vorgeschlagenen Abläufen und Formulierungen entlanghangeln.

Um dir das Lesen des Buches und der vielen enthaltenen Demonstrationen und Skripte so einfach wie möglich zu machen, werden wir uns auf einige einheitliche Beschreibungen und Darstellungsarten einigen:

- ◆ Derjenige, der die Hypnose induziert, wird in diesem Buch als Hypnotiseur bezeichnet.
- ◆ Denjenigen, der hypnotisiert wird, nenne ich entweder Klient oder Hypnotee. (Dies hat den einfachen Grund, dass mir weder Subjekt noch Patient noch Proband gefallen, da diese Begriffe nicht die Wertschätzung widerspiegeln, die ein Hypnotee erhalten sollte.)
- ◆ Wörtliche Rede, also Suggestionen und Anweisungen, die direkt an den Klienten gerichtet werden, sind **fett** gedruckt. Dies bedeutet, dass du die Formulierung zu Übungszwecken genau so verwenden kannst.
- ◆ Prozessanweisungen im Rahmen eines Skripts sind *kursiv* gedruckt und erklären, was genau geschieht beziehungsweise wer was zu welchem Zeitpunkt tun soll.
- ◆ Drei Punkte (...) in einem Satz bedeuten, dass an dieser Stelle des Skripts eine Pause nach eigenem Ermessen zu machen ist.

Wenn du ein bestimmtes Skript oder eine bestimmte Induktion übst, dann ist es ratsam, dies so oft wie möglich laut zu tun. Sprich die einzelnen Suggestionen immer wieder laut vor dich her, bis du sie irgendwann auswendig kannst. Auf diese Art und Weise verinnerlicht sich der inhaltliche Ablauf in deinem Unterbewusstsein und es wird dir viel leichter fallen, mehr und mehr Wörter und Sätze durch deine eigenen Formulierungen zu ersetzen.

Bevor wir aber gleich mit den ersten praktischen Übungen beginnen, werden wir uns erst einmal mit dem Mysterium namens Hypnose beschäftigen. Denn wenn du verstanden hast, was Hypnose ist und vor allem wie einfach sie funktioniert, dann wird es dir um ein Vielfaches leichter fallen, sie elegant und sicher anzuwenden.

## Teil 1: Vorbereitung





## Mysterium Hypnose – ein Modell, das auch wirklich funktioniert

Gleich eines vorweg: Hypnose ist nichts, was man sich theoretisch aneignen kann, sondern eine praktische Kunst, die man durch Üben, Ausprobieren und Experimentieren erlernt und welche durch Erfahrung und Neugier immer weiter verfeinert wird. Erstaunlicherweise gibt es eine Vielzahl von sogenannten Experten, die zwar in jeder Diskussion mit ihrem tiefen und breiten Wissen über die theoretischen Hintergründe glänzen, aber dafür Schwierigkeiten in der praktischen Umsetzung haben. Trotzdem sind einige grundlegende Kenntnisse darüber, was Hypnose ist und wie sie wirkt, unbedingt notwendig, denn wenn du bestimmte Zusammenhänge und Wirkungsweisen verinnerlicht hast, wird dir die Praxis wesentlich leichter fallen.

Aber ich werde mich so kurz wie möglich fassen und nur auf die Dinge eingehen, die du wirklich brauchst, um andere Menschen zu hypnotisieren. Mir ist wichtig, dass du ein einfaches und doch funktionierendes Modell an die Hand bekommst, mit dem du in jeder hypnotischen Situation auf der sicheren Seite bist.

Wer sich etwas intensiver mit der spannenden Geschichte der Hypnose beschäftigen möchte und auch etwas tiefer in die theoretischen Hintergründe eintauchen möchte, dem empfehle ich die Lektüre meines Buches *Träume Leben! Die Veränderungsfibel*<sup>1</sup>, in dem vor allem der NLP- beziehungsweise der Erickson'sche Ansatz der Hypnose und die Verwendung hypnotischer Sprachmuster etwas genauer untersucht werden.

Es gibt eine Vielzahl an Literatur über Hypnose (der Großteil davon immer noch aus dem englischsprachigen Raum), Tausende von Hypnotisuren und immer mehr Menschen interessieren sich für dieses faszinierende Kommunikationswerkzeug, lernen Hypnose oder nutzen sie im Beruf, im Sport oder im Privatleben. Da sollte es doch eine allgemeingültige Übereinkunft geben, was genau Hypnose denn nun ist, oder? Gibt es aber nicht.

Ganz im Gegenteil. Wenn ich in meinen Seminaren und Workshops die Teilnehmer frage: »Was ist Hypnose für dich?«, dann er-

halte ich immer wieder die unterschiedlichsten Antworten. Denn das Wort Hypnose ist eine sogenannte Nominalisierung, also ein zu einem Substantiv verzerrtes Verb. Dies bedeutet, dass hinter dem Nomen Hypnose ein Prozess steht, der sprachlich getilgt wurde. Und dieser getilgte Prozess wird von jedem einzelnen Menschen mit seiner individuellen Bedeutung gefüllt. Und dabei ist es egal, ob es sich um jemanden handelt, der mit Hypnose arbeitet oder nicht. Denn jeder Mensch hat irgendein bestimmtes geistiges Konzept im Kopf, was Hypnose ist und wie sie nach seinen Vorstellungen ablaufen müsste.

Die typischen Antworten sind meist eine Variation der folgenden: Entspannung, auf ein Pendel schauen, eine monotone Stimme, Showhypnose, Menschen, die mit Besenstielen tanzen, schläfrige Augen, »weg sein«, Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, hilft beim Rauchen-Aufhören, dem Hypnotiseur ausgeliefert sein, Schlaf, eine schwingende Taschenuhr, keine Kontrolle mehr haben, stehender Blick und noch vieles mehr.

Dass es eine Vielzahl von unterschiedlichen Vorstellungen gibt, ist wichtig zu verstehen, denn je mehr du in die Tiefen der Hypnose eintauchst und praktische Erfahrungen sammelst, desto mehr wirst du wahrscheinlich feststellen, dass dein Verständnis von Hypnose von den allgemeinen Vorstellungen abweichen wird. Und doch ist es ratsam, diese Vorstellungen zu akzeptieren und auch zu nutzen.

Wenn du mit der mentalen Landkarte deines Klienten arbeitest (ihn also dort abholst, wo er ist), macht es das für dich nur einfacher, ihn genau dahin zu führen, wohin du es gerne möchtest. Diese Technik des *Pacing* und *Leading* kennen wir aus dem neurolinguistischen Programmieren (NLP) und sie ist ein sehr wichtiges Werkzeug eines jeden Hypnotiseurs.

Doch zurück zur Frage Was ist Hypnose?. Obwohl die Wirksamkeit mittlerweile allgemein anerkannt ist und der Einsatz in Medizin, Therapie und Coaching aufgrund der schnellen, effizienten und nachhaltigen Anwendung in den letzten Jahren stark zugenommen hat, gibt es immer noch keine genaue oder gar wissenschaftlich fundierte Erklärung, was genau Hypnose denn nun ist. Mit fortschreitender Technik kann man zwar mittlerweile messen, dass es in Hypnose zu

Veränderungen der Abläufe im Gehirn kommt, warum, wieso und unter welchen Umständen dies so ist, kann jedoch immer noch nicht genau erklärt werden.

Und so gibt es auch Hunderte von verschiedenen Definitionen und Meinungen, die Literatur und das Internet sind voll davon.

Der Großteil dieser Definitionen beschreibt Hypnose als eine bestimmte Art von Zustand und es wird hauptsächlich diskutiert, welcher Art dieser Zustand ist, also ein »erweiterter Bewusstseinszustand«, ein »Trancezustand«, ein »entspannter Zustand« oder auch ein »schlafähnlicher Zustand«. Die andere Herangehensweise ist die Definition von Hypnose als ein Prozess, der zwischen dem Hypnotiseur und dem Hypnotee stattfindet und durch die kunstvolle Verwendung von Suggestionen in Kombination mit einem fokussierten Zustand verwirklicht wird. Die große Internetbibliothek Wikipedia verwendet sogar beide Ansätze in einer Definition:

*Hypnose ist [...] das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance und [...] der Zustand der hypnotischen Trance. Trance wird nur im Sinne des Zustands gebraucht.*

(Wikipedia<sup>2</sup>)

Aber obwohl sich die Definitionen und Ansichten im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt haben, so sind doch die praktische Anwendung und die hervorgerufenen Phänomene so gut wie gleich geblieben. Und das ist auch gut so. Denn ich muss nicht unbedingt wissen, wie der Dieselmotor meines Autos funktioniert, um sicher und bequem von Berlin nach München reisen zu können. Viel wichtiger sind dagegen meine Fahrkünste und dass ich weiß, wie ich ein Auto bediene.

Ich arbeite daher schon länger mit einem sehr praktikablen Modell von Hypnose, welches mir schon treue Dienste geleistet hat. Es ist leicht zu verstehen und anhand der wirklich einfachen Definition kann es in so gut wie jeder Situation angewendet und benutzt werden. Bevor ich es dir vorstelle, möchte ich dir aber noch die Ansichten einiger der bekanntesten Hypnotiseure der Geschichte näherbringen, denn all diese Menschen haben eines gemeinsam: Sie haben große