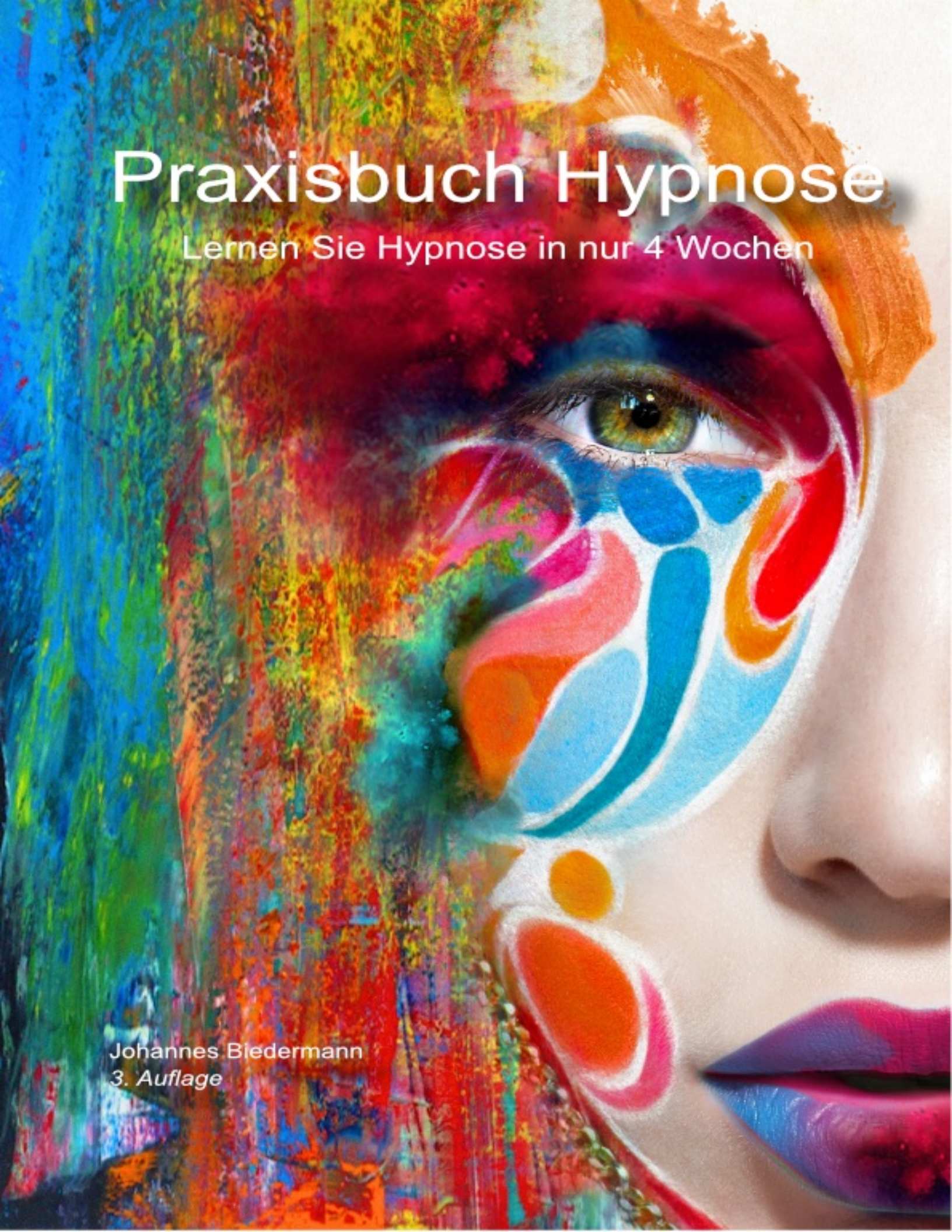

# Praxisbuch Hypnose

## 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

# 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 Unverkrampftheit 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.