

DAS PRAXISBUCH

HYPNOSE

DAS PRAXISBUCH

HYPNOSE

Wir leben in einem Schrebergarten und rundherum ist die unendliche Natur, die wir nutzen könnten - aber die schiere Größe macht uns Angst.
(Andre M. Weitzenhoffer)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was ist Hypnose

Wahrheiten zur Hypnose

Das Unbewusste

Vorbereitung einer Hypnose

Suggestibilitätstests

Trancetiefe

1. Induktionen

Fixationsmethode

Elman Induktion

Indirekte Induktion

Muskelentspannung

Konfusion

Klassische Blitzinduktion

Handshake-Induktion

Permissive Induktion

Neun-Wörter-Induktion

Count-Down-Induktion

2. Vertiefungstechniken

Klassische Zählmethode

Entspannungsmethode

Klassische Treppenvertiefung

Hypnose in Hypnose

Die Kinoleinwand

Der Fahrstuhl

Der Vogel

Trancetiefe testen

3. Tranceauflösung

Allgemeine Hinweise

4. Arbeit mit Trance

Posthypnotische Suggestionen

Ressourcenarbeit

Zielorientierung

Reframing

5. Skripte & Suggestionen

Sicher hypnotisieren

Immunsystem stärken

Seelenhygiene

Entspannung

Dein eigener Therapeut

Bluthochdruck

Suggestionen

6. Die DK-Methode

Emotionale Abreaktionen

7. Selbsthypnose

Schlusswort

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Einige Jahre ist es nun her, dass die Idee zu einem „echten“ Praxisbuch für Hypnoseanwender geboren wurde. Ein Buch das gerade Anfängern ermöglichen soll, Übungen direkt und unmittelbar anzuwenden -ohne viel Theorie und aufgeblähtem Text.

Und genau wie der erfolgreiche Vorgänger richtet sich diese komplett überarbeitete und erweiterte Auflage an Jene, die bereits praktische Erfahrung mit Hypnose gesammelt haben. Basiswissen ist auch zur Anwendung der beschriebenen Techniken notwendig. Neu ist, dass in dieser Auflage nun auch einige theoretische Hintergründe erklärt werden, allerdings ohne dass der praktische Gedanke darunter leidet.

Deswegen verzichte ich auch dieses Mal darauf, ausgiebig über die Geschichte der Hypnose oder langatmige wissenschaftliche Definitionen zu schreiben.

**Hypnose - Das Praxisbuch ist und bleibt ein
Praxisbuch zum**

AUSPROBIEREN und EXPERIMENTIEREN

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, die Grundlagen der Arbeit mit Hypnose besser verständlich zu machen. Dieses tiefere Verständnis erhalten Sie allerdings nur durch praktische Übung und Selbsterfahrung, deswegen ermutige ich Sie nun ausdrücklich zum Experimentieren mit den beschriebenen Techniken.

Die Arbeit mit Hypnose wird Ihnen die Möglichkeit geben, neue Wege, neue Verhaltensweisen und neue Strategien für Ihren Lebensweg zu entwickeln.

Sie müssen es nur tun!

Viele Ausführungen spiegeln meine persönlichen Erfahrungen aus meiner Arbeit mit Hypnose wieder, so dass es mit Sicherheit an der ein- oder anderen Stelle vorkommt, dass Sie bereits andere Erfahrungen gemacht haben oder etwa anderer Meinung sind. Das ist gut so, denn von verschiedenen Ansichten und Denkweisen lebt die Weiterentwicklung.

Wenn Sie konstruktive Kritik äußern möchten oder Fragen zur Hypnose haben, kontaktieren Sie mich gerne über diese Email-Adresse

hypnosebuch@arcor.de

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei Ihrer Arbeit mit Hypnose.

Was ist Hypnose

Was ist Hypnose und warum funktioniert sie überhaupt. Diese Frage stellt sich wohl jeder Mensch, der in Kontakt mit diesem Phänomen kommt.

Wie kann es sein, dass man einen Menschen in einer solchen Weise in seiner Wahrnehmung manipulieren kann, dass sogar Halluzinationen möglich sind? Warum erhält man durch Hypnose einen direkten Zugang zum Unbewussten? Warum können die sogenannten Posthypnotischen

Suggestionen noch lange aktiv sein, ohne dass der Mensch es bewusst mitbekommt?

Weitzenhoffer definiert Hypnose als ein Zustand erhöhter Suggestibilität und als eine Form der interpersonellen Beeinflussung durch Suggestion.

Die kognitiv-behavioristische Theorie von Barber benennt als wesentlichen Bestandteil einer Hypnose die Mitarbeit, die Erwartungshaltung und die Motivation eines Probanden. Dabei beschreibt Barber auftretende hypnotische Phänomene als Bestandteil allgemein vorhandener, zum Verhaltensspektrum fast aller Menschen gehörender Fähigkeiten. Hypnose ist eine spezifische Reaktion auf Suggestionen, Imaginationsfähigkeit und der Einstellung des Probanden.

Sabrin sieht Hypnose als Resultat einer Reihe psychologischer Prozesse, die sich aus der Rollentheorie ableiten lassen. Die drei Pfeiler des Rollenverhaltens sind Motivation, Beteiligung organischer Systeme und Differenzierung von Rolle und Selbst. Hypnose wird demnach in wesentlichen Punkten durch andere Menschen, Erwartungshaltungen und sozialen Normen bestimmt. Diese Punkte führen zu einer mehr oder weniger Bereitschaft, das gewünschte Rollenverhalten auszuführen.

Ganz gleich welche Theorie für Sie am schlüssigsten erscheint, Hypnose ist ein Zustand des veränderten Bewusstseins und der erhöhten Suggestibilität.

Wahrheiten zur Hypnose

Prof. Dr. Revenstorf von der Universität Tübingen hat als Ergebnis umfangreicher Studien an Probanden „Wahrheiten über Hypnose“ formuliert, die ich hier zum Teil kurz wiedergeben möchte.

1. Nicht jeder Mensch ist hypnotisierbar
2. Suggestibilität ist nicht unbedingt ein Zeichen für besondere Hypnosefähigkeit
3. Eindeutige Anzeichen für Trance gibt es nicht.
4. Hypnotische Trance verursacht eine deutliche Erhöhung der bereits vorhandenen Suggestibilität.
5. Der Trancezustand an sich ist nicht heilsam, außer es wird entsprechend suggeriert.

Gerade die fünfte Aussage ist interessant, besteht doch bisher im Allgemeinen die Ansicht, ein Trancezustand an sich wäre bereits heilsam. Dies gilt es zu überdenken und es wären demnach auch bei sog. Leeroder Entspannungshypnosen entsprechend Zielführende Suggestionen notwendig, um einen Effekt außerhalb einer puren Entspannung zu erreichen.

In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen das Buch von Prof. Dr. Revenstorf, *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*, empfehlen.

Das Unbewusste

Einige Worte zu der Instanz, mit der Sie in Ihrer Hypnosepraxis ständig zu tun haben...dem Unbewussten.

Das Unbewusste ist für viele Menschen schwer begreifbar und doch ist es die dominante Instanz in uns, die uns steuert und zu Handlungen und Entscheidungen veranlasst,