

Petra und Hans-Werner Egeling

Hypnose-Techniken von A bis Z

Hypnose-Werkzeugkasten 4

66 Werkzeuge für Hypnosetherapeuten/Innen und Hypnotiseure.



**Eine Bereicherung für Ihre bisherige Arbeit.
Ein absolutes Muss für jeden, der mit Hypnose
erfolgreich sein will.**

Hypnose-Techniken von A bis Z
Hypnose-Werkzeugkasten 4
12 Blitzhypnoseeinleitungen
23 Hypnose-Einleitungen
6 Hypnose-Vertiefungen
6 Hypnose-Ausleitungen
11 Suggestibilitätstests
4 Ideomotorische Reaktionen
4 Matrix Hypnosen

Wenn du dieses Buch aufschlägst, öffnest du die Tür zu etwas Neuem, zu etwas WUNDER-barem. Sei erstaunt, welche Möglichkeiten sich dir eröffnen. Sei offen für all das Neue, das bisher hinter dem Horizont auf dich gewartet hat. Sei mutig für das phantastische Abenteuer HYPNOSE.



www.hypnose-ausbildung.info

www.hypnose-ausbildung.info

Petra Egeling
Hans-Werner Egeling

Hypnose-Techniken von A bis Z
Hypnose-Werkzeugkasten 4
12 Blitzhypnoseeinleitungen
23 Hypnose-Einleitungen
6 Hypnose-Vertiefungen
6 Hypnose-Ausleitungen
11 Suggestibilitätstests
4 Ideomotorische Reaktionen
4 Matrix Hypnosens

**66 Werkzeuge für Hypnosetherapeuten/Innen
und Hypnotiseure**
Eine Bereicherung für ihre bisherige Arbeit.

**Ein absolutes Muss für jeden,
der mit Hypnose erfolgreich sein will.**



www.hypnose-ausbildung.info

Hypnose-Techniken von A bis Z	
Hypnose-Werkzeugkasten	4
12 Blitzhypnoseeinleitungen	
23 Hypnose-Einleitungen	
6 Hypnose-Vertiefungen	
6 Hypnose-Ausleitungen	
11 Suggestibilitätstests	
4 Ideomotorische Reaktionen	
4 Matrix Hypnosens	

Unser Hinweis für dich.

Wir erlauben uns, dich mit dem persönlichen „DU“ anzusprechen. Wir glauben, dass wir damit eine persönlichere, emotionalere Ebene mit unseren Büchern vermitteln.

Die Werkzeuge und Suggestionstexte in diesem Buch sind aus den Erfahrungen von über dreißig Jahren praktischer Hypnosetherapien und zahlreicher Ausbildungsseminare nach sorgfältiger Prüfung entstanden.

Die „Werkzeuge“ stellen eine **Anregung** für den Therapeuten dar und sollen ihn in erster Linie ermuntern, eigene Ideen zu entwickeln. Lasse also deiner Phantasie freien Raum. Je phantasievoller du bist, desto erfolgreicher wirst du sein.

Für die Durchführung dieser Anregungen in der Hypnose und Hypnosetherapie übernimmst du als Anwender selbst die Verantwortung.

Wir Autoren haften nicht für eventuell eintretende unerwünschte Reaktionen durch die Anwendung eines der hier vorgestellten Verfahren. Dieses Buch kann und will

keine seriöse, praxisorientierte Hypnoseausbildung in praktischen Ausbildungsseminaren ersetzen. Aber es kann das vorhandene Wissen erweitern und den Blick für neue Erfahrungen öffnen.

***Nimm Dir Zeit zu träumen - es ist der Weg zu
Deinen Zielen***



www.hypnose-ausbildung.info

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Wie nutze ich den Werkzeugkasten

Kapitel I Grundlagen einer erfolgreichen Hypnose

Wichtig für eine erfolgreiche Hypnose

Wichtige Information für die Klientin

Stadien der Hypnosetiefen

Phänomene der Hypnose

Sichtbare Anzeichen einer Hypnose

Hypnotische Sprachmuster

Vorgehen bei einer therapeutischen Hypnose

Bildliche Darstellung der Hypnose, Hirnfrequenzen

Kapitel II Suggestibilitätstests (Imaginationstests)

Werkzeug 1 Händefalttest

Werkzeug 2 Fingermagnete

Werkzeug 3 Magnetische Hände

Werkzeug 4 Hände drücken einen Ballon

Werkzeug 5 Ballon und Stein Test

Werkzeug 6 Arm wird lang und steif

Werkzeug 7 Fenster im Kopf

Werkzeug 8 Zitrone

Werkzeug 9 Pendeln

Werkzeug 10 Vor und zurück schwanken

Werkzeug 11 Hände auf dem Kopf falten

Kapitel III Ideomotorische Reaktionen

Werkzeug 12 Ideomotorische Fingerbewegungen

Werkzeug 13 Armlevitation bei Raucherentwöhnung

Werkzeug 14 Ideomotorische Armlevitation Version
1

Werkzeug 15 Ideomotorische Armlevitation Version
2

Kapitel IV 12 Schnell- und Blitzhypnosen

Werkzeug 16 Einleitung einer Blitzhypnose im
Stehen

Werkzeug 17 Einleitung einer Blitzhypnose im
Liegen

Werkzeug 18 Acht Worte sofort Hypnose

Werkzeug 19 Einleitung mit Handreichen

Werkzeug 20 Augenschluss im Sitzen

Werkzeug 21 Einleitung mit Armzug

Werkzeug 22 Einleitung nach H.-W. Egeling
Einleitungen mit Handfixation

Werkzeug 23 Einleitung mit Handfixation I

Werkzeug 24 Einleitung mit Handfixation I A

Werkzeug 25 Einleitung mit Handfixation I B

Werkzeug 26 Einleitung mit Handfixation II

Werkzeug 27 Einleitung mit Handfixation III

Kapitel V Aktive Hypnoseeinleitungen

Fixationsmethoden

Werkzeug 28 Fixation auf einen Kegel Version I

Werkzeug 29 Fixation auf einen Kegel Version II

Werkzeug 30 Sanfte Fixation auf einen Kegel

Werkzeug 31 Bewegte Augenfixation bei geöffneten Augen

Werkzeug 32 Bewegte Augenfixation bei geschlossenen Augen

Werkzeug 33 Fixation auf eine Kerzenflamme

Werkzeug 34 Farbtafel

Werkzeug 35 Hypnosekarte

Werkzeug 36 Einleitung mit dem Atem

Einleitung mit „Posthypnotischer Suggestion“

Werkzeug 37 „Posthypnotische Suggestion“

Anregung 1

Werkzeug 38 „Posthypnotische Suggestion“

Anregung 2

Werkzeug 39 „Posthypnotische Suggestion“

Anregung 3

Werkzeug 40 „Posthypnotische Suggestion“

Anregung 4

Werkzeug 41 „Posthypnotische Suggestion“

Anregung 5

Kapitel VI Passive, verbale Hypnoseeinleitungen

Werkzeug 42 Verbale Strategische Hypnose

Werkzeug 43 Die „Acht Stufen Einleitung“

Werkzeug 44 Finger auf die Stirn legen

Werkzeug 45 Mit einer Rolltreppe durch ein Haus führen

Werkzeug 46 In verschiedene Zimmer führen

Werkzeug 47 Eine spirituelle Einleitung

Werkzeug 48 Gewährende, verbale Einleitung mit Konfusion

Werkzeug 49 5,4,3,2,1, Einleitung

Werkzeug 50 Eine sanfte, aber effiziente Einleitung

Kapitel VII Vertiefungstechniken

Fraktionieren in der Hypnose

Werkzeug 51 Eine Hand auf die Schulter legen

Werkzeug 52 Arm heben und senken

Werkzeug 53 Vertiefen mit einem Kegel

Werkzeug 54 Eine Treppe hinunterführen

Werkzeug 55 Vertiefen mit einem Aufzug

Werkzeug 56 Eine Traumreise „Wiese“

Kapitel VIII Ausleitungen

Werkzeug 57 Die acht Stufen Ausleitung

Werkzeug 58 Ausleitung mit der Treppe bei Übergewicht

Werkzeug 59 Ausleitung mit der Treppe bei Rauchern

Werkzeug 60 Einen Arm anheben

Werkzeug 61 Ausleitungen mit Berührungen

Werkzeug 62 Eine kurze Ausleitung bis drei zählen

Kapitel IX 2 besondere Hypnoseeinleitungen

Matrix-Hypnose (Hypnotisches Koma)

Werkzeug 63 Matrix-Hypnose, Variation 1

Werkzeug 64 Matrix-Hypnose, Variation 2

Werkzeug 65 Meine Version nach Dave Elman

Werkzeug 66 Standarttext für eine erste Hypnose

Über die Autoren

Nachwort

Literaturliste

Vorwort

Um eine Klarheit in der Ansprache zu erreichen, werde ich dich als Hypnosetherapeut ansprechen, auch wenn du eine Therapeutin bist. Die zu hypnotisierende Person werde ich in der weiblichen Form benennen, so dass ein Ausgleich entstehen kann.

Immer wieder werden wir in den von uns durchgeführten Seminaren nach Literatur gefragt, die Anregungen für die Einleitung, Vertiefung und Ausleitung von Hypnososen enthalten. Die von uns erstellten Seminarunterlagen bieten eine Vielzahl von praxisbezogenen und erfolgreichen Hinweisen und Beispielen, wie eine erfolgreiche Hypnose durchgeführt werden kann. In der Hypnose-Literatur, oder auch bei Ausbildungsseminaren, werden häufig nur wenige Möglichkeiten der Hypnose-Einleitung, -Vertiefung oder -Ausleitung gelehrt.

Zum ersten Mal aber werden, unseres Wissens nach, in dieser kompakten Form viele wirksame Techniken in einem Buch zusammengeführt.

Wir können das Rad auch nicht neu erfinden. Eben so wenig können wir ganz neue Hypnososen erfinden. Alle ausführbaren Techniken, die wir irgendwo gelesen, gehört oder gesehen haben, haben wir erprobt und für uns verändert. Wir haben alle üblichen Techniken als Anregung genommen, unsere eigenen Gedanken dazu gefügt und die Wirksamkeit erprobt. Techniken, die nicht funktionierten, haben wir beiseite gelassen oder aber für uns neu entwickelt, bis sie funktionierten. So ist dieses Buch entstanden. Wir haben also nur das getan, was wir dir empfehlen und was alle guten Hypnosetherapeuten

gemacht haben, nämlich Anregungen aufgenommen und für uns verändert, so dass sie uns entsprechen.

Das Wichtigste ist, dass auch du dieses Buch nur als Anregung annehmen und mit deinen eigenen Gedanken und Ideen erweitern und vervollständigen wirst, damit es deiner Persönlichkeit entspricht und kongruent wird.

Dieses ist der vierte Hypnose-Werkzeugkasten für alle, die mit Hypnose arbeiten. Durch den Erfolg in unseren Ausbildungsseminaren angeregt, werden noch weitere Werkzeugkästen erarbeitet. Das Feedback über die bereits von uns veröffentlichten Bücher regt uns an, weitere Bücher in der gleichen Form zu verfassen.

Die Bewertung von Klienten und Seminarteilnehmern bestätigt die Wirksamkeit der in unseren Büchern angebotenen Werkzeuge.

In allen Hypnose-Werkzeugkästen fließt die Erfahrung von über 30 Jahren praktischer Hypnosetherapie und langjähriger Seminarleitung ein.

Wichtig

Um erfolgreiche Psychotherapie mit Hypnososen durchzuführen ist es nicht unbedingt erforderlich, besonders fein zusammengesetzte suggestiv wirkende Texte von Hypnoseexperten auswendig zu lernen. Das Geheimnis der positiven Veränderung liegt in der Anwendung von einfachen und leicht verständlichen Suggestionen. Die Hypnose sollte immer dem Sprach- und Denkmuster der Patientin angepasst sein und deiner Wahrnehmung entsprechen.

Sei dir immer bewusst, dass die Sprache des Unbewussten die Bildersprache ist. Das siehst du daran, dass das Unbewusste in Träumen innere Erlebnisse verarbeitet. Wähle also Worte, die das Unbewusste der Patientin / Klientin in Bilder umsetzen (dolmetschen) kann. Diese

inneren Bilder bewirken Gefühle. Nur dann, wenn du diese Ebene erreichst, können sich die inneren Bilder und die Gefühle verändern. Dann hast du Erfolg.

Passe die Hypnose dem Patienten an und nicht den Patienten an die Hypnose!

Uns ist wichtig, klar und deutlich herauszustellen, dass im Grunde jede Einleitungstaktik auch als Vertiefung genutzt werden kann. Wie auch fast jede Vertiefungsmethode als Einleitung dienen kann. So können auch einige der sogenannten Suggestibilitätstests zur Einleitung oder Vertiefung angewandt werden. Es kommt nur darauf an, die Methode kreativ zu verändern und sie dem Klienten anzupassen.

Bei einigen Werkzeugen von Hypnoseeinleitungen fügen wir auch Hypnoseausleitungen an, um die Techniken im Zusammenhang „Einleitungen – Ausleitungen“ verständlicher zu machen. Im [Kapitel VIII](#) sind verschiedene Ausleitungstechniken klar und übersichtlich zusammengefasst.

Bitte nutze hier die Möglichkeit auf dieser Seite deine eigenen Ideen einzubringen und die Suggestionen zu ergänzen oder anzupassen.

Meine eigenen Ideen

Wie nutze ich den Werkzeugkasten?

In diesem 4. Werkzeugkasten wollen wir Hypnosetherapeutinnen und Hypnosetherapeuten „Werkzeuge“ zur Ergänzung ihrer bisherigen Arbeit mit Hypnose anbieten. Mit den hier angebotenen „Werkzeugen“ kann jeder Therapeut seine bisherigen Techniken um ein Vielfaches an neuen Möglichkeiten erweitern.

Zu jedem hier angebotenen Werkzeug geben wir ganz bewusst nur eine kurze Anregung zur Anwendung. Jeder Therapeut sollte in der Lage sein, eigene Ideen und Texte zu entwerfen und zielorientiert in die hier angebotenen Hypnosesuggestionen einzuflechten.

Alle unsere „Werkzeugkästen“ sind als Arbeitsbuch gedacht. Deshalb werden wir immer wieder Leerseiten einfügen, damit Sie Ihre eigenen Ideen zur Vervollständigung sofort notieren können.

Jedes Werkzeug in diesem Werkzeugkasten ist ein Angebot an dich, immer wieder verschiedene Einleitungen, Vertiefungen und Ausleitungen zu kombinieren. Nutze so viele Werkzeuge, wie du benötigst, um es optimal der Patientin anzupassen. **Am Ende des Buches bieten wir dir mit dem Werkzeug 66 eine mögliche Einleitung mit Vertiefung und Ausleitung in voller Länge an.**

Wir haben dieses Buch so aufgebaut, dass immer ein Werkzeug auf zwei bis vier Seiten zusammengefasst ist. Wir regen dich an, diese Seiten doppelseitig zu kopieren, damit du die Texte wie auf einer Karteikarte lesen kannst.

Dann brauchst du nur noch die „Karteikarten“, auf die Klientin abgestimmt, zur Hand nehmen und in deine

Therapie einzubauen. Du kannst die Karteikarte ablesen oder, und das ist viel besser, Teile davon verändern, ergänzen und damit der Klientin anpassen.

So schaffst du dir einen **persönlichen Werkzeugkasten**.

Wenn du unsere Anregungen annehmen kannst, wirst du bald viele Werkzeuge auf „Karteikarten“ zur Verfügung haben. Je mehr Werkzeuge du hast, desto variabler und erfolgreicher wird deine Hypnosearbeit sein.

Wichtig:

Erklärungen zu den Werkzeugen sind in normaler Schrift.

Die zu sprechenden Suggestionen sind fett in kursiver Schrift.

.... regen zu Sprechpausen an.

Fange jetzt an, dir deinen „Persönlichen Werkzeugkasten“ zu erstellen. Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg mit deinem „Persönlichen Werkzeugkasten.“

Bitte nutze hier die Möglichkeit auf dieser Seite deine eigenen Ideen einzubringen und die Suggestionen zu ergänzen oder anzupassen.

Meine eigenen Ideen

Kapitel I Grundlagen einer erfolgreichen Hypnose

Im Grunde könnten wir den Grundlagen einer erfolgreichen Hypnose ein eigenes Buch widmen. Unser Ziel aber ist es, ohne ausschweifende Ausführungen, kurz und knapp, die wichtigsten Grundlagen praxisnah so aufzuzeigen, dass du unsere Anregungen sofort in deiner Praxis anwenden kannst.

Zu den wichtigen Grundlagen gehört die Frage, ob bei einer Hypnose Entspannungsmusik gespielt werden sollte. Hierzu können wir aus unserer

Erfahrung sagen, dass dies individuell angepasst werden sollte. Einige Patienten begrüßen Entspannungsmusik und können sich durch sie besser entspannen. Dann solltest du Entspannungsmusik einfließen lassen. Grundsätzlich aber ist Musik zur Trance nicht erforderlich. Hypnose funktioniert mit und ohne Entspannungsmusik. Deine Ausstrahlung, dein Wissen und deine Empathie sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche Hypnose.

Das Allerwichtigste für eine erfolgreiche Hypnose bist DU!!!

Die Technik der Hypnose ist einfach und kann von jedem Menschen erlernt werden. Wenn du jedoch nur die Technik beherrscht, ***bist du ein schlechter Hypnotiseur.***

Hast du zusätzlich auch das Fachwissen und psychologische Kenntnisse, um Veränderungen zu erreichen, ***bist du ein Hypnotiseur.***

Kannst du außerdem flexibel und intuitiv die Menschen wahrnehmen, ***bist du ein guter Hypnotiseur.***

Hast du obendrein die richtige Intention, und damit meine ich deine Motivation, Beweggründe und Ethik, die hinter

deinem Handeln stehen, wird deine Ausstrahlung kongruent sein. Nur dann, wenn du die Hypnose mit ganzer leidenschaftlicher Glut, mit jeder Faser deines Lebens mit Freude und mit ganzem Herzen und voller Liebe machst, ***bist du ein herausragender Hypnotiseur.***

Wichtige Informationen für die Patientin / Klientin

★ **Vor der Hypnose ist es ganz wichtig, die Patientin/Klientin auf die Hypnose vorzubereiten.**

Hierbei kommt es darauf an, die Vorstellung, wie die Hypnose sein wird, oder wie sie diesen Zustand erfahren wird, zu relativieren. Eventuell hat die Patientin/Klientin durch Showhypnosen ein völlig falsches Bild von Hypnosen.

Du kannst folgenden Vergleich anwenden, ein Showhypnotiseur ist wie ein Regisseur, der für seinen Film einen geeigneten Schauspieler testet. Wer sich am besten eignet, bekommt die Rolle. Analog dazu: Wer sich am besten auf die Show einlässt, wird die beste Hypnose erleben.

★ **Als Erstes mache der Patientin/Klientin deutlich, dass Hypnose ganz normal und natürlich ist.**

Jeder Mensch ist mindestens zwei Mal am Tag in einer Hypnose. Nämlich morgens, wenn er aus dem Schlaf in das Wach-Bewusstsein geht und abends, wenn er von dem Wach-Bewusstsein in den Schlaf sinkt. Um der Patientin/Klientin das sichtbar zu machen, nutze die Vorlage auf Seite 30.

Die Patientin/Klientin ist während der Hypnose also zwischen Wachen und Schlafen. Frage sie zum Beispiel: „Haben Sie es schon erlebt, dass Sie morgens zu gewohnter Zeit wach wurden, aber nicht aufzustehen brauchten, weil vielleicht Sonntag war? Sie dämmerten ein wenig vor sich hin. Nach einer gewissen Zeit wurden sie dann vollständig wach. Und

hatten sie nicht das Gefühl, dass gerade einmal wenige Minuten vergangen waren? In Wirklichkeit haben Sie jedoch sehr viel länger vor sich hin geträumt. Das ist der Zustand der Hypnose. Du kannst diesen Zustand auch als „gedankenverloren“ bezeichnen.“ Frage die Patientin/Klientin, wann sie solch einen Zustand schon einmal erlebt hat . Damit bindest du die Patientin/Klientin in den Hypnoseprozess mit ein. Eine gute Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose.

★ ***Du brauchst nicht in Hypnose gehen, aber Du darfst es.***

Ich wiederhole diesen Satz öfter, weil er sehr wichtig ist. Gib dem Menschen die Möglichkeit der Eigenverantwortung. Durch diesen Satz nimmst du den Erfolgsdruck von der Patientin, unbedingt in eine Hypnose gehen zu müssen. Aber sie darf in eine Hypnose gehen, falls sie es möchte.

★ **Die Patientin könnte, wenn sie wollte, die Augen öffnen oder sogar aufstehen.**

Sage der Patientin/Klientin, dass sie die Augen öffnen kann, falls ihr danach ist. Weil sie sich aber in der Regel in der Entspannung so wohl fühlt, wird sie es nicht tun wollen. Falls es aber dennoch dazu kommt, nutze diesen Fakt zur Vertiefung. „Es ist gut, noch einmal zu sehen, wie sicher und geborgen Sie sind“.

★ **Immer ist die Hypnose eine eigene Leistung der Patientin/Klientin.**

Erickson hat es ungefähr so formuliert: “ Wie tief wollen sie heute in Hypnose gehen?“ Wir

Hypnosetherapeuten/Hypnosecoaches zeigen nur einen Weg, auf den wir den Menschen begleiten. Die Patientin/Klientin bestimmt selbst, wie weit sie den Weg mit uns gehen mag.

★ **Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden. Der Mensch muss damit einverstanden sein.**

Die Patientin/Klientin soll alles nur geschehen lassen. Sie soll sich nicht einmal Mühe geben. Je mehr sie sich bewusst anstrengt, um in eine Hypnose zu gelangen, desto weniger wird es ihr gelingen.

★ **In der Hypnose wird der Mensch auch nur das zulassen, was er im Wachzustand machen würde.**

Darauf beruhen auch die Effekte einer Schauhypnose. Wer von uns hat nicht schon einmal ganz bewusst Dinge getan, die man im normalen Alltag nicht tun würde. Im Karneval zum Beispiel oder bei einer lustigen Feier. Ein Schauspieler tut in der Rolle, die er verkörpert, ja auch Dinge, die er im normalen Alltag vermutlich nicht machen würde.

★ **Sage der Patientin/Klientin, dass Du das Wort „Schlafen“ benutzen wirst.**

Damit gibst du dem Unterbewusstsein zu verstehen, dass der Körper in eine Entspannung gehen soll. Wie im Schlaf wird das Herz ruhiger schlagen, die Patientin/Klientin wird ruhiger atmen und die Muskulatur entspannt. Wenn die Patientin/Klientin das Gefühl hat, einschlafen zu wollen, darf sie dem Gefühl nachgeben.

☆ **Sie soll sich nicht auf die Worte, die Du gebrauchst, konzentrieren.**

Wenn sie sich zu sehr nur auf deine Worte konzentriert, kann sie, ähnlich wie bei einem spannenden Krimi, nicht entspannen. Sie soll einfach nur Ihren Gedanken und Gefühlen folgen. Viele Menschen nutzen dazu den Begriff: „**fallen lassen**“. Wir nutzen den Begriff immer und ausschließlich zusammen mit einem schönen Bild: „sanft und weich, wie in ein Daunenbett hinein **fallen lassen**“, denn fallen kann auch weh tun.

☆ **Die Patientin/Klientin wird während der Hypnose alles wahrnehmen, was geschieht.**

Geräusche von außen, ihre eigene Körperwahrnehmung usw. Im Zustand der Hypnose sind diese Wahrnehmungen völlig gleichgültig. Du kannst Geräusche sogar zur Vertiefung nutzen, zum Beispiel: „Und so, wie das Geräusch des vorbeifahrenden Autos langsam ruhiger wird und Stille sein kann, werden auch sie immer ruhiger und stiller in sich selbst“.

☆ **Die Patientin/Klientin wird sich nach der Hypnose an alles erinnern.**

Eventuell nicht an den genauen Wortlaut, sondern dem Sinn nach. In einer tiefen Hypnose kann auch eine Amnesie (Erinnerungslosigkeit) eintreten. Du kannst diese sogar suggerieren. Die Erinnerungsfähigkeit kann aber jederzeit zurückkommen.



Die Patientin/Klientin kommt ganz sicher auch aus der Hypnose wieder heraus.

Oft werden wir gefragt, ob ich die Patientin/Klientin auch sicher wieder aus der Hypnose herausholen kann. Ja natürlich kommt sie sicher nach der Hypnose wieder in das Tagesbewusstsein. Da sie sich ja in der Hypnose zwischen Wachen und Schlafen befindet, stellt das kein Problem dar. Entweder sie schläft ein und wird dann ganz normal wach oder sie wird sofort wach. In der Hypnose ist noch niemals jemand stecken geblieben.

Bitte nutze hier die Möglichkeit auf dieser Seite deine eigenen Ideen einzubringen und die Suggestionen zu ergänzen oder anzupassen.

Meine eigenen Ideen

Stadien der Hypnosetiefen

Bevor ich dir Phänomene, die in der Hypnose möglich sind, aufzeige, möchte ich auf die Tiefe einer Trance eingehen.

Es gibt verschiedene Skalen mit einer Abstufung von drei bis fünfzig Stadien. Du kannst diese Abstufungen kaum feststellen, da sie fließend ineinander übergehen. Schließlich gibt es kein Messgerät, das die Tiefe einer Hypnose anzeigen könnte.

Für dich ist es aber auch gar nicht erforderlich zu wissen, in welchem Trancezustand der Mensch sich befindet. Du brauchst dir auch keine Mühe zu geben, ihn besonders tief in eine Hypnose zu begleiten. Bereits in einer leichten Trance ist die Aktivität des bewussten Denkens leicht eingeschränkt, und die Klientin nimmt logische Suggestionen an. Für deine Arbeit reicht eine mittlere Trance vollständig aus. Denn schon in einem leichten hypnoiden Zustand sind Regressions- und analytische Therapie möglich. Sicherer ist es natürlich, eine tiefere Trance zu erreichen.

Denke immer daran, dass die Patientin nur so tief in Trance sinkt, wie sie es zulässt. Du kannst ihr durch deine Suggestionen nur helfen, sich tiefer zu entspannen. **Wenn sie es will.**

Der folgenden Tabelle (H.B. Crasilneck, J.A. Hall, 1975) kannst du Hinweise auf die Tiefe der Trance entnehmen. Allerdings musst du wissen, dass die Phänomene nicht in der Reihenfolge entstehen müssen, wie sie in der Tabelle aufgeführt sind. Das Unbewusste ist in der Lage, den Menschen spontan in eine tiefe Hypnose sinken zu lassen und hypnotische Phänomene zu erzeugen. Der Zustand einer Hypnose verläuft auch nicht linear, sondern

wellenförmig. Das heißt, dass die hypnotisierte Person jederzeit eine leichtere oder tiefere Trance durchlaufen kann.

Stadium	Merkmale	Phänomene
Hypnoider Zustand	Die Augenlider flattern und schließen sich. Eine körperliche Entspannung beginnt.	Muskuläre Schläffheit, lethargisches Gefühl (Schläfrigkeit)
Leichte Trance (Somnolenter Zustand)	Augenkatalepsie (Die Augen können nur schwer oder gar nicht geöffnet werden.) Die Atmung wird ruhig und regelmäßig.	Die Lethargie vertieft sich. Körperliche Katalepsie ist möglich. (Wenn z. B. ein Arm angehoben wird, verbleibt er nach dem Loslassen in der Stellung.) Der Mensch kann mit geschlossenen Augen ohne Tranceverlust sprechen. Regressions- und analytische Therapie sind möglich.
Mittlere Trance (Hypotaxie)	Die Atmung ist ruhig und regelmäßig. Der Muskeltonus ist stark herabgesetzt. Die Muskeln sind schlaff. Der Körper ist total entspannt.	Teilweise Empfindungslosigkeit ist möglich (z.B. Handschuh-Anästhesie). Teilweiser Wahrnehmungsverlust und dadurch Erinnerungsverlust

		<p>(partielle Amnesie) sind möglich. Logische Suggestionen, die der Persönlichkeit des Menschen entsprechen, werden ausgeführt. Halluzinationen können erzeugt werden.</p>
--	--	--

<p>Tiefe Trance (Somnambuler Zustand)</p>	<p>Die Atmung ist ruhig und regelmäßig. Der Muskeltonus ist stark herabgesetzt. Die Muskeln sind schlaff. Der Körper ist total entspannt.</p>	<p>Der Mensch kann die Augen öffnen, ohne aus der Trance zu kommen. Totale Amnesie (Erinnerungsverlust) und Anästhesie (Schmerzlosigkeit) können erzeugt werden. Das Wachbewusstsein verliert die Kritikfähigkeit. Suggestionen, auch wenn sie unlogisch und realitätsfremd sind, werden angenommen. Auf entsprechende Suggestionen werden positive Halluzinationen (irreale Dinge werden als real wahrgenommen) und negative Halluzinationen (real vorhandene Dinge werden nicht mehr wahrgenommen) realisiert. Posthypnotische Suggestionen</p>
---	---	---

Phänomene, die bei entsprechender Hypnosetiefe realisiert werden

können.

Denke immer daran, dass die Patientin nur so tief in Trance sinkt, wie sie es zulässt. Du kannst Ihr durch deine Suggestionen nur helfen, sich tiefer zu entspannen. **Wenn sie es will.**

Für eine erfolgreiche therapeutische Sitzung muss keine besondere Tiefe erzeugt werden. Schon im leichtesten Hypnosestadium können Suggestionen angenommen und verwirklicht werden.

Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion (wenn ein erlerntes falsches Essverhalten vorliegt - abendliche Süßigkeiten oder Teller immer leer essen-) funktionieren z.B. in ganz leichter Hypnose.

Wenn ein Mensch **hoch suggestibel ist, benötigt er dazu sogar gar keine Hypnose. Du kennst sicher auch Menschen, die ohne Hypnose z.B. aufgehört haben zu rauchen oder Ihr Gewicht reduzierten. Ich denke, diese Menschen haben unbewusst sehr erfolgreich Selbsthypnose angewandt.**

Hier gebe ich dir einen Überblick in welcher Reihenfolge deine Suggestionen, in jeweils entsprechender Tiefe, am wahrscheinlichsten funktionieren können.

 Augenlid-Katalepsie - Person kann die Augen nicht öffnen.

 Armkatalepsie - Person kann den Arm nicht mehr bewegen.

 Armlevitation - Arm hebt sich bei bereits angehobenem Arm.

 Trigger für folgende Hypnosen - z.B. Finger auf die Stirn legen.