



Hypnose





Vorurteile und Einwände

- Marionettentheorie
- Mythos des Magischen
- Ich bin nicht hypnotisierbar!
- Ich war ja noch ganz wach!
- Hypnotisierbarkeit hat etwas mit Charakterstärke zu tun!



Wozu Trancemuster? Hypnose

- Therapie
- Flexibilität im Umgang mit anderen/selbst
- Stuck State
- Entspannung / Selbsthypnose
- Zielformulierung
- Zustände induzieren
- Aufmerksamkeit gegenüber Fremdsuggestionen
- Eigenmotivation
- Entscheidungen treffen



Hypnose

Hypnose ist die Kunst oder
Wissenschaft, einer anderen Person
(oder sich selbst) beim Erreichen
eines veränderten Bewusstseinszustandes
behilflich zu sein.



Geschichte der Hypnose

- Frühe Kulturen
- Exorzismus
- Animalischer Magnetismus
- James Braid ("Hypnose"begriff)
- Charcot
- Freud



Hypnoseprinzipien

- Pacing und Leading
- Utilisation
- Indirekte Suggestionen
- Metaphern



5-4-3-2-1

- ▶ Rapportaufbau
- ▶ Übergänge
- ▶ Möglichkeitsoperatoren
- ▶ Anpassung der Sprechgeschwindigkeit
- ▶ Kongruenz
- ▶ Äußerer Störungen nutzen
- ▶ Nonverbales Feedback beachten

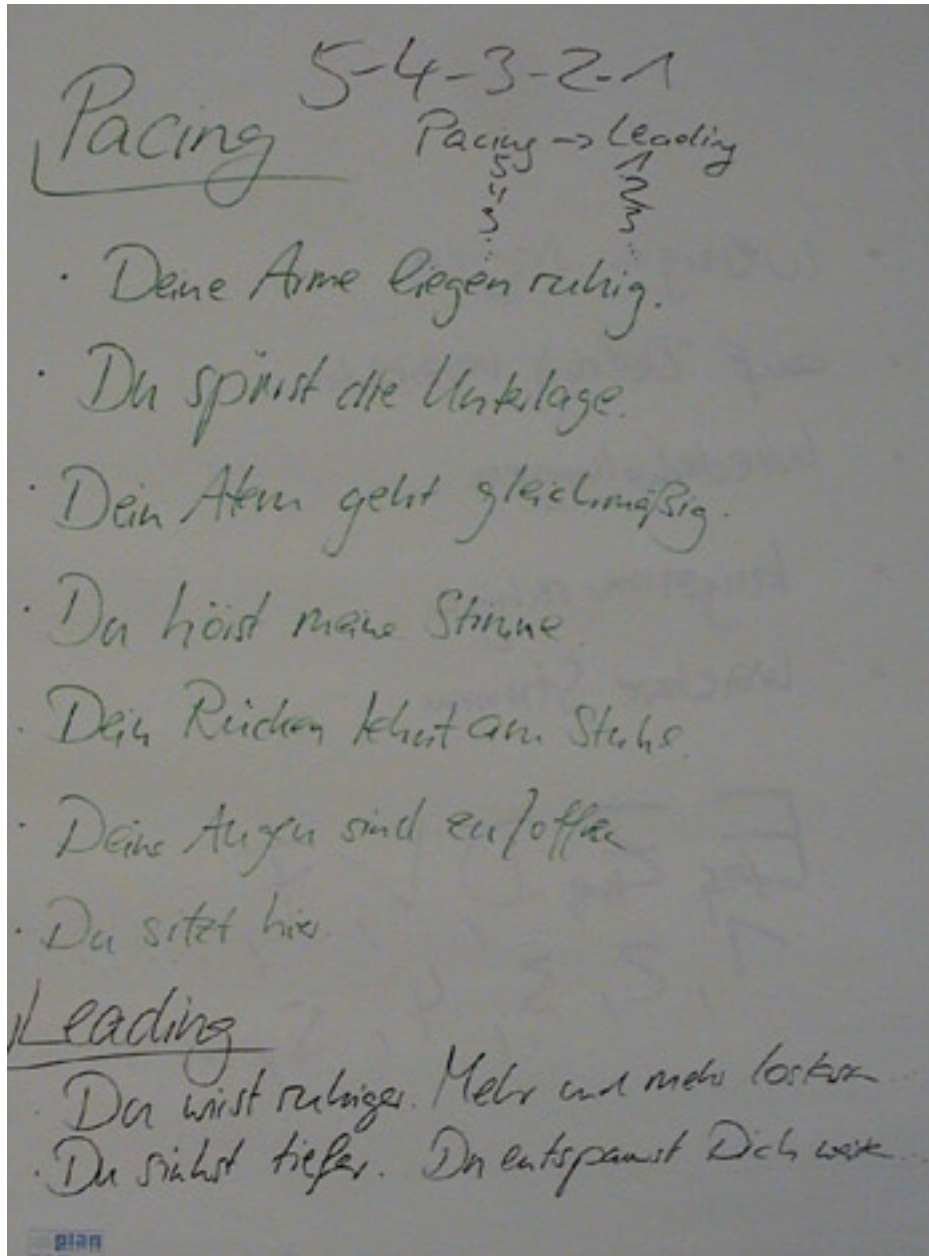


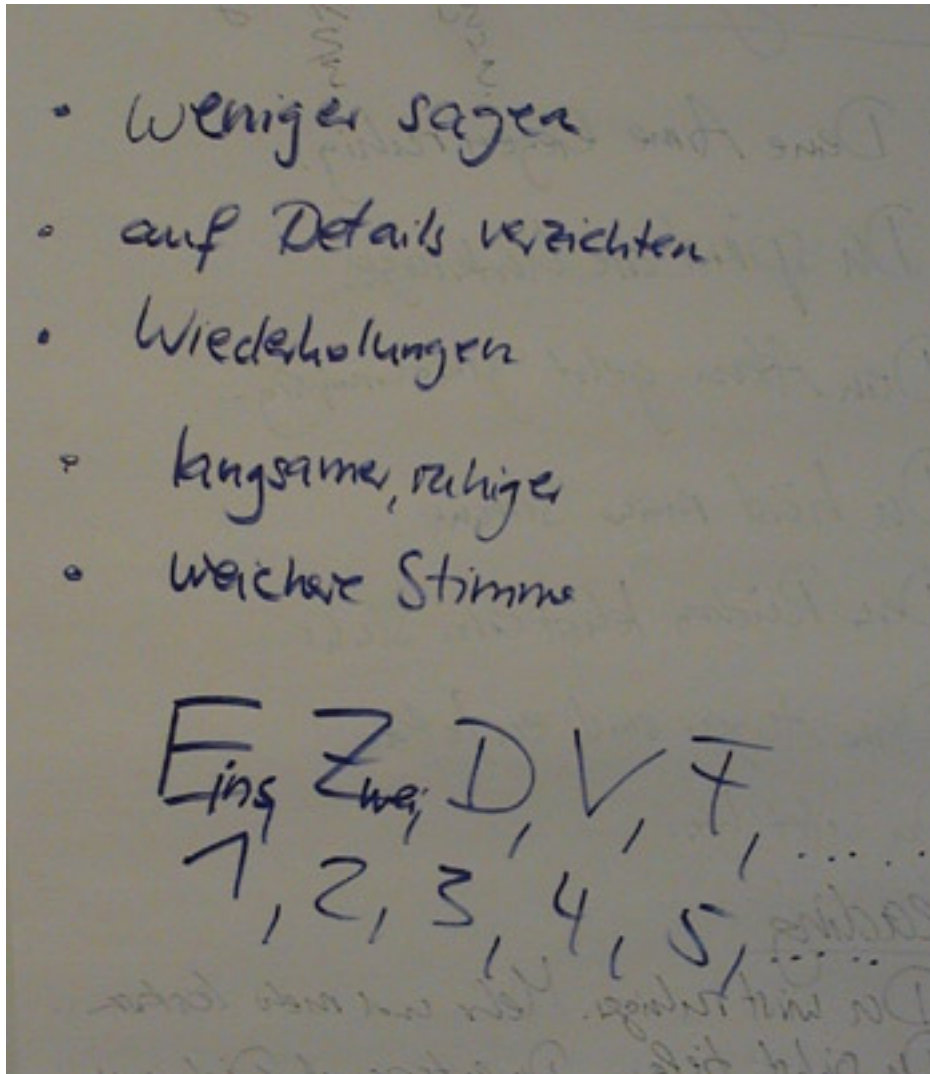
Trancebeginn

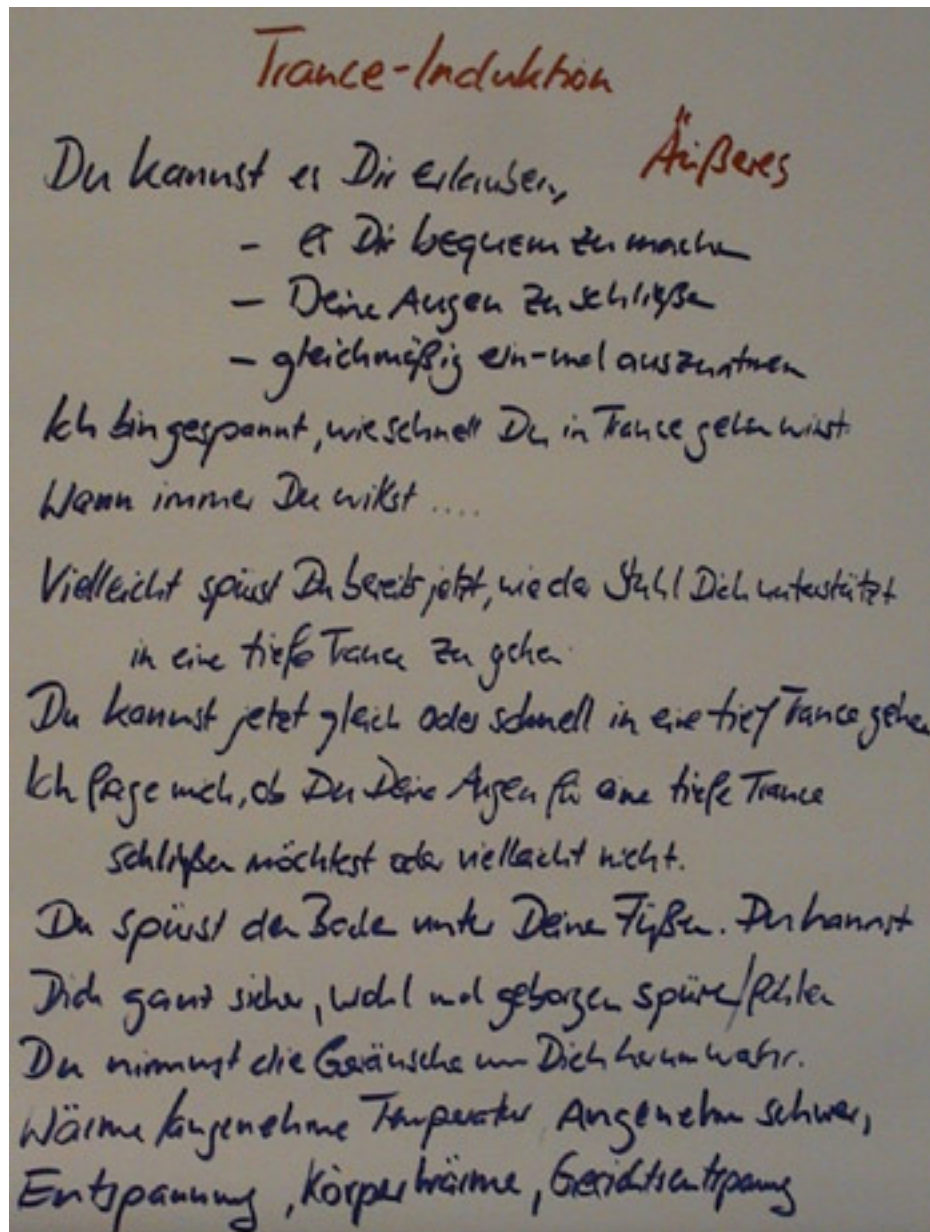
- Du atmest ruhig und gleichmäßig
- Und du weißt, dein Herz schlägt...
- Du spürst die Unterlage, auf der du sitzt...
- Du rickst Dich zurecht und nimmst eine bequeme Lage ein.
- Du kannst dir erlauben, die Augen zu Schließen
- Du spürst, wie Du immer mehr loslässt...
- immer tiefer entspannter, leicht werden
- Verspannungen auflösen
- Meine Stimme kann Dich immer tiefer in T. führen

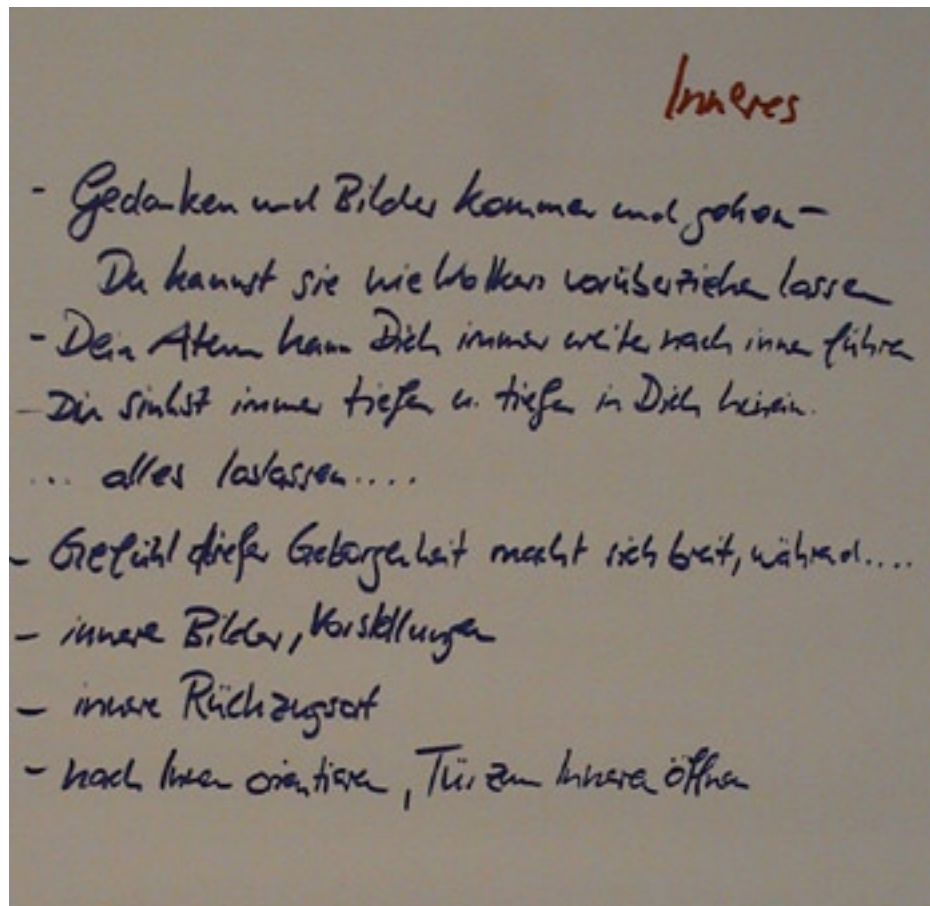


- Gedanken fließen lassen
- Aufmerksamkeit nach innen richten
- dein bewusster Verstand kann mehr und mehr in den Hintergrund treten
- es ist jetzt die Zeit, deinem UB zu erlauben, neue Lösungen für Dich zu finden
- erinnere Dich an das Gefühl von Loslassen, von Entspannung
- ausruhen, nach innen Bewegen











Meta-Modell	Milton Modell
* Spezifische Sprache	Unspezifische Sprache
* Infos sammeln	Infos weglassen
* bewusst werden	in Trance gehen
Ziel	Ziel
* "Vergessene" Erfahrungen zugänglich machen	unbewusste Ressourcen zugänglich machen



Meta-Modell-Muster

- Tilgung beim Vergleich
- Modaloperatoren
- Nominalisierungen
- Vorannahme
- Ursache-Wirkung
- Gedankenlesen
- Verlorener Performativ
- Universalquantoren



Suggestibilitätstest

- ▶ Kolnstaum-Phänomen
- ▶ Körper-Schwing-Test
- ▶ Lexikon- und Ballontest
- ▶ Handpaltetest



5-Phasen-Modell

Fixierung der
Aufmerksamkeit

Benutzung der Überzeugungen
und des Verhaltens des Patienten
zur Konzentration seiner
Aufmerksamkeit auf innere Reaktionen

Außer-kraft-Setzen
gewohnter Schemata
und Glaubenssysteme

durch Ablenkung, Schock, Über-
raschung, Zweifel, Verwirrung,
Dissoziation oder jeden anderen
Vorgang, der die gewohnten Bezugs-
rahmen des Patienten aufhebt.

Unbewusste Suche

durch Implikationen, Fragen,
Wortspiele und andere Formen
der hypnotischen Suggestion



5-Phasen-Modell (2)

Unbewusste Prozesse durch Aktivierung persönlicher Assoziationen und mentaler Mechanismen durch all das bereits Genannte

Hypnotische Reaktion durch den Ausdruck von Verhaltenipotentialen, die als autonomer Vorgang erlebt wird



Stadien der Hypnose

(nach LeGron, 1964)

leicht

Lethargie

Entspannung

Augenkatalepsie

Katalepsie isolierter Muskelgruppen

Empfindungen der Schwere/Schwelgen

Ganzkörperkatalepsie

mittel

Hypnotischer Rapport

Medium

Veränderung des Geruchs u. Gesch.
macks

Zahlenblock

Amnesie

Handschuhanästhesie

Analgesie (Schmerzempfindlichkeit)



Stadien der Hypnose

(nach LeCron, 1964)

tief

automatische Bewegungen

Positive Halluzinationen - visuell u. auditiv

Ausführung bizarrer posthypnotischer Suggest.

Anästhesie (Gefühllosigkeit)

Negative Halluzinationen

Komatöser Zustand



Posthypnotische Suggestion

- ▶ Amnesie für Suggestion
- ▶ klar und gezielt, direkt-autoritär
- ▶ Übereinstimmung mit eigenem Denken
- ▶ Mehrere ineinandergeschachtelte Metaphern
- ▶ Auslöser für die posthypnotische Suggestion
- ▶ Genau erklären, was wann passieren soll
- ▶ Schließe die Metapherschleifen



Art der Hypnose	Kontakt zum Klienten	Induktionsart
Traditionelle Hypnose	autoritär	direkt
Ericksonische Hypnose	permissiv	indirekt
NLP-Intervention	autoritär	indirekt
Elman-Hypnose	autoritär oder permissiv	direkt oder indirekt



(Anwendungen von Hypnose)

- ▶ mentalem Training → Visualisierungen
- ▶ Zugang zum Unbewusstsein
 - Informationen erhalten
 - Veränderungen erlernen
- ▶ Zustandsmanagement
 - selbst
 - andere
- ▶ in Kombination mit NLP
- ▶ Entspannung (in Verbindung mit PPR, AT u.ä.)
- ▶ Therapie
- ▶ Diagnose

