



HYPNOSE THERAPIE

BAND 1:

Grundlagen und Technik

SVEN FRANK

SVEN FRANK

© 2021 Sven Frank

1. Auflage

Herausgeber: Speedlearning Academy

Autor: Sven Frank

Umschlaggestaltung, Illustration: Speedlearning Academy

Lektorat, Korrektorat: Speedlearning Academy

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359
Hamburg

978-3-347-32597-5 (Paperback)

978-3-347-32598-2 (Hardcover)

978-3-347-32599-9 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

INHALT

BAND 1: Grundlagen und Technik

| | |
|--|-----|
| VORWORT | 5 |
| GEDANKEN VORAB | 7 |
| WAS IST HYPNOSE? | 14 |
| DIE EIGENE HYPNOSEPRAXIS | 21 |
| ETHIK IN DER HYPNOSE THERAPIE | 25 |
| DER RAPPORTAUFBAU | 31 |
| HYPNOTISCHE EMPFÄNGLICHKEIT | 45 |
| HYPNOSE EINLEITUNGEN | 53 |
| HYPNOSE BEWEISE | 62 |
| TECHNIKEN ZUR VERTIEFUNG DER TRANCE | 70 |
| HYPNOSE AUSLEITUNGEN | 76 |
| HYPNOSE TEXTE FÜR DIE PRAXIS | 82 |
| HYPNOTISCHE PHÄNOMENE | 113 |
| SELBSTHYPNOSE | 134 |
| ALLGEMEINE GESPRÄCHSFÜHRUNG | 141 |
| SUGGESTIVE THERAPIE | 149 |
| DIE ALTERSREGRESSION | 188 |
| DIE TECHNIK DER IDIOMOTORISCHEN FINGERBEWEGUNGEN | 205 |
| DISSOZIA TIVE TECHNIKEN | 228 |
| TIME-LINE-THERAPIE | 242 |
| GESTALT THERAPIE IN HYPNOSE | 247 |
| DIE PSYCHOSOMATISCHE MEDITATION | 251 |

SVEN FRANK

| | |
|---|-----|
| DER WEISE ALTE MANN | 259 |
| FANTASIETHERAPIE | 263 |
| DESENSIBILISIERUNGSTECHNIKEN | 271 |
| ARBEIT MIT ANTEILEN DES UNTERBEWUSSTSEINS..... | 282 |
| ALLGEMEINES THERAPEUTISCHES VORGEHEN | 288 |
| DIE BINSENWEISHEIT VOM LÖSEN DER PROBLEME | 304 |
| EIN PAAR WORTE ZUM SCHLUSS | 307 |

VORWORT

von Andreas Ermertz

1. Vorsitzender des Berufsverbands der Hypnosetherapeuten e.V.

Sven Frank gilt in Fachkreisen als der führende Hypnoanalytiker im deutschsprachigen Raum und ist in unserem Berufsverband seit dessen Gründung einer der erfahrensten Dozenten. Durch seinen sehr starken Praxisbezug und seine Expertise begeistert er auch erfahrene Kollegen und inspiriert durch innovative und gleichzeitig sofort umsetzbare Therapieansätze.

Was seine Ausbildung so wertvoll macht sind Dinge wie z.B.:

- sein großer Erfahrungsschatz und sein fundiertes Wissen
- seine Freude daran, sein Wissen und Können weiterzugeben und mit anderen Menschen zu teilen,
- der Praxisbezug seines Unterrichts
- die Neugierde und die Wissbegierde, die er bei Schülern weckt,
- die Möglichkeit das Gelernte in die eigene Arbeit oder auch sonst im Leben sofort praktisch umzusetzen und zu integrieren.

Wer schon einmal die Freude hatte, Sven Frank live beim Unterricht zu erleben, ist einfach mitgerissen von seiner unkonventionellen, spritzigen, humorvollen Art. Seine Arbeit ist getragen von einer klaren Struktur, viel Einfühlungsvermögen und Verständnis im Umgang mit Schülern und Klienten sowie einer großen Portion Kreativität.

Dieses Buch ist sein Abschlussdebut an die Hypnosewelt. Es ist der erste von drei Bänden. Nach 25-jähriger praktischer Tätigkeit und über 20.000 durchgeführten Hypnososen hat Sven Frank beschlossen, seine therapeutische Arbeit

SVEN FRANK

zu beenden und sich komplett seiner zweiten großen Passion - dem Speed-learning - zu widmen.

Wir freuen uns, dass Sven Frank uns nun dieses Lehrwerk zur Verfügung stellt, das vor allem für neugierige, praxisorientierte Therapeuten und Trainer, die lieber gleich loslegen möchten, als lange zu theoretisieren, einen reichhaltigen Fundus bietet. In diesem Band lernen Sie die Grundlagen und Technik der Hypnosearbeit. Band 2 behandelt die spezielle Hypnose wie z.B. in der Medizin, zur Psychotherapie, beim Sport, im Business oder zum Lernen. Band 3 beschäftigt sich schließlich mit der klassischen Hypnoanalyse und dem Aufbau einer erfolgreichen Praxis.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und zahlreiche Aha-Erlebnisse in und durch Hypnose.

*Andreas Ermertz
Leverkusen im Juni 2021*

GEDANKEN VORAB

Dieses Lernbuch wendet sich an jeden Menschen, der die hohe Kunst des Hypnotisierens und der Hypnosetherapie erlernen möchte. Jeder hat die Fähigkeit, sich und andere Menschen in eine Hypnose zu versetzen und somit die Chance und Möglichkeiten, die eine Anwendung der Hypnose mit sich bringt, zu nutzen.

Die meisten Fachbücher über Hypnose verwenden sehr viel Zeit auf die Erörterung ihrer Geschichte sowie auf wissenschaftliche Erkenntnisse über Gehirnströme und Veränderungen der Blutgefäße. Darauf wird in den nachfolgenden Kapiteln bewusst verzichtet. Die Kapitel sollen sich auf das Wesentliche beschränken und Sie von Beginn an ausschließlich mit Erfahrungen und Informationen vertraut machen, die Ihnen in der praktischen Hypnoseanwendung von Nutzen sind.

Ogleich es jedem Menschen möglich ist, eine Hypnose durchzuführen, möchten Sie sich an dieser Stelle sehr genau überlegen, wie Sie Ihrem eigenen Qualitätsanspruch bestmöglich gerecht werden können, indem Sie fachlich, persönlich und menschlich wachsen. Es wäre verschwendetes Potenzial, wenn Sie Ihre Fähigkeiten, die Sie durch eine fundierte Hypnoseausbildung erwerben, ausschließlich niedrigen und fragwürdigen Zielen widmen müssten.

Für alle, die sich professionell mit der Hypnose auseinandersetzen möchten, bietet dieses Lernskript aus diesem Grund ein Selbsterfahrungsprogramm.

Darüber hinaus steht es außer Frage, dass diese Anleitung zur Anwendung der Hypnose und ihrer therapeutischen Verfahren durch eine praktische Hypnoseausbildung unterstützt werden muss. Nur so können Sie die dargestellten Methoden und Techniken so erlernen, dass Sie Ihren Klienten zu maximalen positiven Veränderungen verhelfen. Adressen von seriösen und anerkannten Hypnoseausbildungsinstituten finden Sie beim Berufsverband.

Das Interesse an der klinischen Hypnosetherapie hat in den letzten Jahrzehnten in Europa zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nun entdecken auch in Deutschland immer mehr Menschen, diese uralte Therapieform neu. Ärzte, Zahnärzte, Kliniken, Psychologen und Heilpraktiker nutzen die Möglichkeiten der hypnotischen Trance verstärkt in ihrer Therapie. Pädagogen, Erzieher, Geistliche, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Hebammen, Logopäden und andere Mitarbeiter sozialer und helfender Berufe erweitern ihre Fachkompetenz durch hypnosetherapeutische Verfahren. Firmen engagieren Mentaltrainer zur Steigerung der Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter, Profisportler visualisieren ihre Siege, sogar die Polizei beginnt inzwischen die Möglichkeiten von Hypnose in der Zeugenbefragung zu erproben – und dass, obwohl es in Deutschland noch gesetzlich verboten ist. An jeder Volkshochschule werden mittlerweile Kurse zu autogenem Training oder Selbsthypnose angeboten.

Egal, ob wir das Phänomen nun Trancearbeit, Autogenes Training, Meditation, Mentaltraining, Zielvisualisierung, Traumreisen, Fantasiereisen, NLP, Placebo oder anders nennen, es handelt sich hierbei um Teilbereiche der Hypnose oder um Techniken, die aus der Hypnose entstanden sind.

Denn seit Menschengedenken gibt es Hypnose:

- Jede Mutter, die eine Gutenachtgeschichte vorliest, oder jeder, der eine Spieluhr anschaltet, um einen Säugling in den Schlaf zu bringen, führt in diesem Moment eine Hypnose durch.
- Wenn nach einem Fahrradsturz dem Kind das Knie schmerzt und die Mutter auf die entsprechende Stelle pustet, sodass das Kind anschließend schmerzfrei ist, ruft die Mutter das hypnotische Phänomen der Anästhesie und Analgesie hervor.
- Wenn ein Pfarrer von der Kanzel predigt, gibt es viele Parallelen zur Hypnoseeinleitung z.B. durch die Fixationsmethode.

HYPNOSE THERAPIE

- Im Schulunterricht beeinflusst die Art der Kommunikation mit den Schülern maßgeblich deren Verhalten.
- Selbst die Werbung nutzt bestimmte Techniken, um auf den Zuschauer einzuwirken.

Die Auflistung könnte ich an dieser Stelle endlos fortsetzen.

Dies verweist auf drei Dinge:

1. Die Hypnose ist ein natürlicher Zustand, der in ganz unterschiedlichen Situationen auftreten kann und in den jeder Mensch von allein eintritt.
2. Die aktive Herbeiführung des hypnotischen Zustandes ist eine sehr verantwortungsvolle Maßnahme und jeder Hypnotisierende muss sich darüber im Klaren sein, welchen Einfluss er auf den Hypnotisierten ausüben kann.
3. Trancezustände kennen wir alle und je mehr wir uns damit beschäftigen, desto besser können wir die Alltagstrancen kontrollieren.

Es ist nunmehr an der Zeit, den Hypnosetherapeuten als eigenständigen Beruf mit dreijähriger Ausbildung in Deutschland zu etablieren. Hierbei sollte die Fähigkeit mit Menschen umgehen zu können an Persönlichkeit, Charakter und Lebenserfahrung festgemacht werden.

Abschließend lesen Sie noch das Zitat eines weisen Menschen, dessen Name in den unendlichen Weiten des Universums verloren gegangen ist:

„Wer etwas über die menschliche Psyche lernen möchte, der sollte sich nicht in Universitäten verstecken, sondern auf die Straße gehen und mit den Menschen sprechen, sie beobachten – auch an besonderen Plätzen, wie Gefängnissen oder Obdachlosenheimen, und er sollte selbst zunächst sein eigenes körperliches und seelisches Gleichgewicht in Harmonie und Einklang bringen, bevor er sich an anderen Menschen vergeht.“

Übrigens werden Sie in diesem Buch ausschließlich die männliche Form der Ansprache finden. Das liegt einzig und allein daran, dass der Autor wegen der aus seiner Sicht besseren Lesbarkeit auf das Gendern verzichtet.

Zwei Dinge bilden die Grundlage jeder Hypnosearbeit:

1. Jede Vorstellung verursacht eine körperliche Reaktion.
2. Wenn Verstand und Vorstellung in Konkurrenz stehen, dann wird immer die Vorstellung gewinnen.

Sie werden im Laufe dieses Buches sehr deutlich spüren, was damit gemeint ist, denn dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie vom Anfang bis zum Ende einen eigenen Selbsterfahrungsprozess durchlaufen werden.

Beginnen Sie also bitte die Lektüre und Ihre Ausbildung in Hypnose beim ersten Kapitel und gehen Sie Kapitel für Kapitel durch. Die jeweiligen Techniken bauen aufeinander auf und Sie werden das Wissen der Kapitel zu Beginn des Buches brauchen, um die Inhalte der nachfolgenden Seiten vollends erfassen zu können.

Zu Beginn eines jeden Kapitels steht eine Weisheit, ein Zitat oder ein Spruch, der unmittelbar mit dem jeweils abgehandelten Thema in Verbindung steht. Der Anfänger wird diese als unterhaltsam und amüsant empfinden, der Fortgeschrittene wird zum Nachdenken angeregt und der Profi erkennt den tiefen Sinn für die nächsten Schritte auf dem Weg zur Meisterschaft.

Dieser einleitenden Inspiration folgt in jedem Kapitel ein Selbstversuch, den Sie in Ihrem eigenen Interesse auch konsequent durchführen sollten. Hypnose-Techniken muss man praktisch erleben. Das ausschließliche Kaufen und Lesen dieses Buches dient nur der Vermehrung des Wohlstands des Autors.

HYPNOSE THERAPIE

Auch das ist ein ehrenwertes Ziel, für das Ihnen aufrichtiger Dank gebührt. Sollten Sie jedoch dieses Buch mit der Absicht erworben haben, Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Gebiet der Hypnose, Hypnoseberatung und Hypnosetherapie auf ein überdurchschnittliches bis exzellentes Niveau zu bringen, dann werden die Selbstversuche – sofern sie durchgeführt werden – Ihren Reichtum – sowohl materiell als auch immateriell signifikant steigern.

Gleiches gilt für die „Aufgaben für den kommenden Monat“, die Sie am Ende eines jeden Kapitels finden werden. Die Benennung dieser Aufgaben zeigt, dass Sie sich zur Bearbeitung eines jeden Kapitels und zum Trainieren der darin beschriebenen Techniken jeweils einen Monat Zeit nehmen sollten. Starten Sie also jeweils bei Neumond oder zum 1. eines Monats ein neues Kapitel – je nachdem was eher Ihrem Naturell entspricht.

Sie werden also insgesamt 24 Monate ernsthaft an der Optimierung Ihrer Fähigkeiten arbeiten, bevor Sie dann im Kapitel „Allgemeines therapeutisches Vorgehen“ einen Standardfahrplan für eine komplette Hypnosetherapie erhalten. Dieser Therapieplan kann auf alle Indikationsbereiche angewendet werden, die mit Hypnose erfolgreich bearbeitet werden können. Allerdings wird dieser Therapieplan nur dann die gewünschte Wirkung erzielen, wenn Sie in den 24 Monaten die Voraussetzungen dafür geschaffen haben.

Sie müssen zuerst ein Meister der Hypnose werden, bevor Sie ein Meister der Hypnosetherapie werden können.

Mit anderen Worten: Wer den Selbstversuch und die Aufgaben für den kommenden Monat ignoriert, der wird es nicht zur Meisterschaft bringen und weiterhin im Mittelmaß herumdoktern.

Zum Schluss noch zwei allgemeine Hinweise:

Dieses Buch wurde sorgsam lektoriert. Wenn die Texte zum Teil verwirrend geschrieben sind, Widersprüche enthalten oder Sie irritieren, dann handelt es sich hierbei um die hypnotische Sprache, mit der das Unterbewusstsein direkt angesprochen wird.

Ansonsten machen Gedankenstriche ein kurzes Innehalten deutlich, Anweisungen an Sie als Therapeut wurden im Fließtext in Klammern gesetzt, damit Sie Schritt für Schritt nachvollziehen können, was verbal und was durch Gesten im therapeutischen Setting passiert. Sollte Ihnen dennoch etwas unklar erscheinen, nutzen Sie gerne die Möglichkeit der Kontaktaufnahme am Ende des Buches.

Doch nun genug der Vorrede, lassen Sie uns beginnen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Hypnose und Hypnosetherapie und genießen Sie die vielen positiven Veränderungen, die auf Sie warten!

Ihr Sven Frank

HYPNOSE THERAPIE

SVEN FRANK

HYPNOSE THERAPIE

BAND 1:

GRUNDLAGEN

UND

TECHNIK

01

WAS IST HYPNOSE?

„Erkläre mir das Unerklärliche und ich zeige dir das Unsichtbare.“
(Irishes Sprichwort)

SELBSTVERSUCH

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie sich, wo Sie schon überall mit Hypnose in Kontakt gekommen sind. Fragen Sie auch Ihre Familie und Ihre Freunde, was sie sich unter einer Hypnose oder einem hypnotischen Zustand vorstellen. Versuchen Sie anschließend die Hypnose zu definieren.

Stellen wir uns für einen Moment vor, Sie wären mein Klient. Nachdem Sie meine Praxis betreten haben, stellen Sie mir einige Fragen, auf die ich wie folgt antworten würde:

• Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein Zustand angenehmer Entspannung.

• Kann jeder Mensch hypnotisiert werden?

Ja, denn Hypnose ist ein natürlicher Zustand, in den jeder Mensch mehrmals täglich eintritt, z.B. bei Tagträumen oder bei hoch konzentrierten ausgeübten Handlungen.

• Wie fühlt sich Hypnose an?

Jeder empfindet eine Hypnose auf andere Art. Vermutlich werden Sie neben dem Gefühl einer angenehmen Entspannung auch so etwas wie Wärme, Schwere und ein Kribbeln in den Fingern oder Lippen spüren.

• Kann ich dazu gebracht werden, etwas zu tun, was ich nicht will?

Nein, denn Sie behalten auch unter Hypnose die absolute Kontrolle über sich und Ihre Gedanken.

(Diese Antwort erhalten Sie als Klient. Als angehender Kollege erhalten Sie folgende Aussage:

„Ja, mit Hypnose können Sie jeden Menschen zu jedem beliebigen Verhalten bringen. Die Frage ist nur wie lange es dauert und welche Technik Sie anwenden müssen.“

Da dieses Buch frei verkäuflich ist, wird die Hypnose nachfolgend harmloser dargestellt, als sie faktisch ist. Das ist insofern kein Problem, da über 95% aller Hypnosetherapeuten ohnehin nicht ausreichend ausgebildet sind, um das volle Machtpotenzial der Hypnose auszuschöpfen, sodass der Klient tatsächlich auch die Kontrolle behalten wird.)

- **Und was passiert dann in den berühmten Bühnenshows?**

Eine erfolgreiche Hypnoseshow basiert auf der freiwilligen Teilnahme von Zuschauern. Diese Menschen haben den Wunsch, an der Show teilzunehmen und im Rampenlicht zu stehen. Die Hypnose hilft ihnen dabei lediglich, Hemmungen zu überwinden, die sie normalerweise vor einem öffentlichen Auftritt hätten.

- **Werde ich mich nach der Hypnose an das erinnern können, was während der Hypnose gesagt und getan wird?**

Ja, denn wie bereits dargestellt, behalten Sie die Kontrolle über das, was passiert. (Auch hier lautet die Antwort für den Kollegen anders.)

- **Können nur charakterschwache oder wankelmütige Menschen hypnotisiert werden?**

Nein, jeder Mensch kann hypnotisiert werden. Es erfordert allerdings so etwas wie eine „hypnotische Intelligenz“, um besonders tief in die Trance zu gleiten, d.h. je besser Sie sich auf eine neue Situation einstellen können, desto leichter funktioniert die Hypnose für Sie.

- **Lassen die Effekte der Hypnose nach?**

Wenn die Effekte der Hypnose Ihnen Vorteile bringen (aufhören zu rauchen, Gewicht zu reduzieren etc.), verstärken sie sich sogar mit der Zeit, vor allem wenn Sie regelmäßig die Selbsthypnose anwenden.

• Gibt es schädliche Nebenwirkungen?

Nein. Hypnose ist ein natürlicher Zustand, wie der Schlaf, deswegen gibt es keine Nebenwirkungen.

• Was ist Hypnose also jetzt genau?

Das Internet ist voll mit Versuchen von Experten, die Hypnose zu definieren. Allerdings ist es bisher noch niemanden gelungen, wirklich nachzuweisen, was bei diesem besonderen Bewusstseinszustand passiert. Daher bleibt es dem Einzelnen überlassen, eine Hypnose auszuprobieren und sich sein eigenes Urteil zu bilden. Wer noch niemals hypnotisiert war, sollte sich jedoch erstmal dieser besonderen Erfahrung unterziehen, bevor er sich eine Meinung bildet.

• Verraten Sie mir Ihre persönliche Definition von Hypnose?

Gerne. Hypnose ist die Summe aller manipulativen Maßnahmen zur Erreichung eines bestimmten Zieles – im Idealfall zum Wohle des Hypnotisierten.

Stellen sie sich nach wie vor vor, Sie wären Klient in meiner Praxis. Nachdem Sie nun also die wichtigsten Fragen beantwortet bekommen haben, werden Sie von mir hypnotisiert. Während dieses Zustandes werden Sie dann eine oder mehrere der nachfolgend beschriebenen Phänomene erleben.

Bitte beachten Sie, dass die Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Beschreibungen des Hypnosezustandes:

1. Die Aufmerksamkeit ist auf innere Vorgänge gerichtet. Dieses Phänomen tritt im Übrigen auch ganz natürlich im Alltag auf.
2. Das umgebende Geschehen wird zwar bewusst, doch mit deutlich verringertem Interesse wahrgenommen.
3. Es findet eine erhöhte Reaktion auf das innerlich, mental Erlebte statt, dies zeigt sich in (imaginierten) motorischen oder sensorischen Reaktionen. Hypnose ist also ein anderer Bewusstseinszustand als der Schlaf.
4. Jede Hypnose ist zunächst eine Selbsthypnose; ein Individuum, das dazu bereit ist, kann jedoch durch einen Hypnotiseur – als Vermittler – in die Hypnose geführt werden.
5. Ein Hypnosetherapeut, der in Bezug und im Austausch, mit seinem Klienten steht, kann die Wahrnehmung des innerlich Erlebten anregen und führen und das Erleben von Erinnerungen, Gedanken, Gefühlen und verborgenen Fähigkeiten intensivieren.
6. Durch die Hypnose können keine neuen Fähigkeiten erlangt werden, doch bereits existierende Fähigkeiten und Talente können durch die Hypnose neu genutzt werden. Die Hypnose bietet das Werkzeug der Therapie.
7. Menschen behalten auch in der tiefsten Hypnose ihren freien Willen. Menschen in Hypnose verweigern Suggestionen, die ihre Persönlichkeit oder ihrem Wertesystem widersprechen.
8. Hypnotisierte Menschen reagieren auf Hypnose und Suggestionen auf ihre eigene, einzigartige und kreative Weise und entsprechend ihres persönlichen Verständnisses und ihrer Erfahrungen sowie im Rahmen ihrer Fähigkeiten.
9. Während des „normalen“ Wachbewusstseins hat das rationale Bewusstsein die Vorherrschaft über alle Abläufe. Es kontrolliert das Geschehen der äußeren Umgebung, doch es färbt diese Wahrnehmungen zugleich durch verschiedene Vorlieben, Voreingenommenheit, Vorurteile, starre Prinzipien, Abneigung, Verzerrungen und fixe Glaubens-, Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Im Zustand der Hypnose hingegen werden die Strukturen des Wachbewusstseins vorübergehend ausgeschaltet, das Unterbewusstsein wird aktiver und erhält einen stärkeren Einfluss.

HYPNOSE THERAPIE

Dieser Zustand zeichnet sich durch klarere, im „wörtlichen“ Sinne aufgefasste, fast kindliche Reaktionen, durch stärkeren Zugriff auf unbewusste Gedanken und Erinnerungen und durch mehr Offenheit für neue Konzepte, Denk- und Verhaltensmuster aus.

10. Während des Hypnosezustandes können bestimmte Phänomene auftreten, wie z.B. positive und negative Halluzinationen, Amnesie, Rückfall in die Kindheit und eine veränderte Zeitwahrnehmung.
11. Das vorsätzliche Eintreten in den hypnotischen Trancezustand und der Erhalt der gewünschten Reaktionen setzen etwas Übung und Praxis seitens des Klienten voraus.
12. Jeder gewöhnliche Mensch kann, wenn er das möchte, hypnotisiert werden – vorausgesetzt er hat die entsprechende Motivation und seine individuellen Bedürfnisse und Eigenarten werden berücksichtigt. Das bedeutet, dass der Klient dem Hypnosetherapeuten gestattet, ihn zu hypnotisieren.
13. Um ein guter Hypnosetherapeut zu werden, benötigen Sie zehn Prozent Begabung, zehn Prozent Talent und achtzig Prozent praktisches Training.
14. Obwohl es typische Reaktions- und Verhaltensmuster gibt, erfährt und erlebt jeder Mensch Suggestionen auf seine eigene Weise. Entsprechend individuell reagiert er auch auf sie.



MERKE:

Es ist eine endlose Diskussion – die Frage, was Hypnose genau ist.

Jetzt haben Sie ein paar Ideen, mit denen Sie arbeiten können. Lassen Sie uns das Gebiet der Theorie verlassen und zur praktischen Arbeit übergehen. Definitionen bringen Ihrem Klienten nämlich gar nichts.

AUFGABE FÜR DEN KOMMENDEN MONAT

Kontaktieren Sie 5 unterschiedliche Hypnose-Fachgesellschaften und bitten Sie um eine allgemeingültige Definition von Hypnose.