



Hypnose Practitioner

So ist's richtig...

Unterlagen zum Seminar

Dr. Markus Pichlmair

office@nlp4all.at
www.nlp4all.at

*Um uns als Ganzes wirklich kennenzulernen,
tauchen wir tief ein in das Meer unseres Unbewusstseins.
In der Tiefe des Meeres erkennen wir uns selbst.*

Inhaltsverzeichnis

Trance und Trancezustände.....	4
Stufen der Hypnose.....	5
Trancevorbereitung: PreTalk.....	6
Sprachmuster nach Erickson.....	7
Vertiefungstechniken.....	12
Metaphern.....	12
Posthypnotische Suggestionen.....	13
Kontraindikationen für Hypnose.....	14
Quellen.....	15
Dein Trainer.....	15

Trance und Trancezustände

Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand (manchmal mit geschlossenen Augen), in dem die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist, ein In-sich-Versinken, das auch oft im Alltag entsteht: beim Nachdenken und Erinnern, bei einem intensiven Gespräch, beim Meditieren, beim Fernsehen, beim Spielen mit Kindern – wir bewegen uns ständig hinein und hinaus!

Wir können mit den Sprachmustern:

- die Wirklichkeit eines Menschen pacen und leaden,
- das Bewusstsein ablenken,
- das Unbewusste und seine Ressourcen zugänglich machen,
- über das Unbewusste lernen.

Trancesignale sind von außen wahrnehmbar:

- glattes, entspanntes Gesicht
- Lidflattern – Augen schließen sich „von selbst“
- veränderter Lidschlagreflex
- sparsame und kleine Bewegungen
- verlangsamte Atmung
- Änderung des Schluckreflexes (anfangs oft verstärkt)
- idiomotorische Bewegungen

Trancesignale sind von innen wahrnehmbar:

- verlangsamter Herzschlag
- verstärkte Sinneswahrnehmung
- Kribbeln und Pulsieren in Fingern oder Zehen
- dissoziiertes Körpergefühl

Folgende spontane Trancephänomene können auftreten:

- Amnesie
- Anästhesie
- Regression
- Zeitverzerrung
- Katalepsie

Stufen der Hypnose

Leichte Trance (20%)

1. Stufe

- Lethargie
- Entspannung
- Augen-Katalepsie
- Armkatalepsie

2. Stufe

- Katalepsie isolierter Muskelgruppen
- Gefühl der Schwere oder des Schwebens
- Katalepsie von kompletten Muskelgruppen

Mittlere Trance (60%)

3. Stufe

- Geruchs- und Geschmacksveränderungen
- Nummernblock
- Partielle Amnesie
- Handschuh Anästhesie
-

4. Stufe

- Amnesie
- Analgesie (kein Schmerz)
- Automatische Bewegungen
- Partielle Halluzinationen

Tiefe Trance (20%)

5. Stufe

- Halluzinationen (Positiv)
- visuell und auditiv
- bizarre Post-Hypnotische Suggestionen
- Anästhesie (keine Gefühle)

6. Stufe

- negative Halluzinationen
- komatös
- Somnambulismus

Trancevorbereitung: PreTalk

Die erste Phase eines Hypnoseprozesses startet mit einem Vorgespräch, das entscheidend ist für den Erfolg der hypnotischen Intervention. Bearbeite zuerst Glaubenssätze und Ängste, indem du Fehlannahmen aufklärst und Erwartungen abklärst. Achte besonders auf folgende Kernaussagen:

Erwarte nicht, dich hypnotisiert zu fühlen:

Trance ist ein alltäglicher Wahrnehmungszustand. Viele erwarten, dass sie einen völlig anderen Zustand erleben, wenn Sie in Trance sind. Das ist nicht der Fall. Trance ist ein natürlicher Zustand, der sich sogar manchmal entspannend anfühlen kann. Jede Trancestufe wird der Klientin oder dem Klient vertraut vorkommen. Es geht darum einen natürlichen Zustand zu erleben nicht „sich ausgeliefert vorzukommen.“

Erkläre Trance am besten an Hand einer Metapher über ein alltägliches Phänomen. (z.B. Autofahren)

Erwarte, dich entspannt zu fühlen:

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, wo du zunehmende Ebenen der Entspannung fühlst.

Du hast die Kontrolle:

Du hast während dem gesamten Prozess die Kontrolle. Das solltest du wissen. Würde ich z.B. zu dir sagen: mach einen tiefen Atemzug, und es wäre ok für dich, würdest du es noch machen, oder? Aber wenn ich sagen würde: raube eine Bank aus, dann würdest du es nicht machen. In Hypnose ist das genauso, du akzeptierst nur Suggestionen, die mit deinen eigenen inneren Werten und Vorstellungen übereinstimmen. Die Kontrolle bleibt bei dir.

Bei Trance geht es darum zu lernen, wie man in Trance geht:

Die Prozesse, die wir lernen, sind Lernprozesse. Es geht dabei darum, mit jedem Test ein Stück tiefer zu gehen, je mehr Tests du bestehst, umso erfolgreicher bist du und umso tiefer kannst du gehen.

Für den Beweis der Wirksamkeit der Methode kannst du noch ein paar Überzeuger verwenden. Überzeuger sind:

- Suggestibilitätstests
- Levitation der Augenlider
- Armlevitation

Sprachmuster nach Erickson

„Patienten sind deshalb Patienten, weil sie nicht in Rapport mit ihrem eigenen Unbewussten stehen... Patienten sind Menschen, die zu viel programmiert wurden – so viel Programmierung von außerhalb, dass sie die Verbindung mit ihrem inneren Selbst verloren haben.“

„Ich habe über die Jahre gelernt, dass ich den Patienten zu viel dirigieren wollte. Ich brauchte einige Zeit um zu lernen, Dinge passieren zu lassen und diese Dinge dann zu verwenden.“

(Milton Erickson, 1976)

Bezeichnung	Spiegeln der aktuellen Erfahrung
Beschreibung	Die Beschreibung der momentanen sinnlichen Wahrnehmung des Zuhörers, welcher der Zuhörer nur zustimmen kann.
Beispiel	Du bist hier her gekommen, sitzt in diesem Stuhl und atmest.

Bezeichnung	Einfache Verbindung mittels „und“
Beschreibung	Zwei voneinander unabhängige Sätze werden miteinander verbunden. Der erste Satz bezieht sich auf etwas, das bereits auftritt, der zweite Satz bringt etwas ein, das der Sprecher herbeiführen möchte.
Beispiel	Du kannst hier in deinem Stuhl sitzen und mir zuhören.

Bezeichnung	Gedankenlesen
Beschreibung	Du behauptest, die Gedanken oder Gefühle des anderen zu kennen, ohne anzugeben, woher du sie zu kennen glaubst.
Beispiel	Voller Erwartung kannst du dich einfach entspannen.

Bezeichnung	Ursache Wirkung
Beschreibung	Voneinander unabhängige Aussagen werden durch die Angabe verknüpft, dass eine Sache eine andere Sache verursacht. Verknüpfung durch „weil“, „bewirken“, „verursachen“ ...
Beispiel	Jeder Atemzug bewirkt, dass du dich noch besser entspannst, weil ...

Bezeichnung	Verlorener Performativ
Beschreibung	Bewertungen, bei denen derjenige, der die Bewertung macht, unerwähnt bleibt.
Beispiel	Es ist eine gute Sache, entspannt und voller Erwartungen zu sein.

Bezeichnung	Modaloperatoren
Beschreibung	Wörter, die Möglichkeit oder Notwendigkeit angeben und Lebensregeln bestimmen können.
Beispiel	... kannst du über dich lernen...

Bezeichnung	Komplexe Äquivalenz
Beschreibung	Zwei voneinander unabhängige Aussagen werden einander in ihrer Bedeutung gleichgesetzt.
Beispiel	Deine Augenlider bewegen sich noch. Das bedeutet, dass du schon sehr entspannt bist.

Bezeichnung	Universalquantoren
Beschreibung	Eine Gruppe von Wörtern, die eine universelle Generalisierung darstellen und keinen Bezugsrahmen haben.
Beispiel	immer, jeder, niemand, nie

Bezeichnung	Nominalisierung
Beschreibung	Wörter wie: Neugier, Lernen, Leichtigkeit etc. sind Nominalisierungen. Sie werden als Ereignis benutzt, sind aber eigentlich Prozesse. Nominalisierungen sind Hauptwörter, die man nicht „in eine Schubkarre tun“ kann.
Beispiel	Entspannung breitet sich aus und führt zu neuer Erkenntnis.

Bezeichnung	Unspezifizierte Verben
Beschreibung	Wenig spezifische Verben (ohne Adverb) ohne Erläuterung, denen der Zuhörer die Bedeutung selbst zuweist: wissen, spüren...
Beispiel	Und du wirst es wissen, wenn du es spürst.

Bezeichnung	Fehlender Bezugsindex
Beschreibung	Eine Phrase, die sich nicht auf eine bestimmte Erfahrung des Zuhörers bezieht.
Beispiel	Und man kann...

Bezeichnung	Einfache Tilgung und vergleichende Tilgung
Beschreibung	Es fehlt der substantivische Ausdruck im Satz bzw. wird bei einer vergleichenden Tilgung nicht spezifiziert, mit wem oder was verglichen

	wird.
Beispiel	Und ich weiß, dass du neugierig bist. (Worauf?) Denn dann wird es dir besser (in Bezug worauf?) gehen.

Bezeichnung	Sprachliche Präsuppositionen
Beschreibung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oder: Vorannahme, dass sich eine der angebotenen Alternativen verwirklichen wird. 2. Existenz: Durch Verben des Wahrnehmens ((be)merken, erkennen, wahrnehmen ...) wird der Rest des Satzes zur Vorannahme. 3. Möglichkeit: Durch Adverbien und Adjektive wird die Aussage des Hauptsatzes zur Vorannahme. 4. Sequenz: Es wird mittels Ordnungszahlen (noch ein, zuerst, erstens, zweitens ...) auf eine Reihenfolge hingewiesen.
Beispiel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich weiß nicht ob sich deine linke oder deine rechte Körperhälfte entspannen wird. 2. Ich bemerke eine Bewegung, die heißt, dass... 3. Wie leicht kannst du lernen? (Vorannahme: Du kannst lernen.) 4. Vielleicht merkst du welche Körperteile sich zuerst entspannen.

Bezeichnung	Nachfrage
Beschreibung	Eine Frage, die an eine Aussage angehängt wird, um Widerstand zu vermeiden.
Beispiel	... nicht wahr? Ja?

Bezeichnung	Konversationelle Postulate
Beschreibung	Entscheidungsfragen, die statt einer Antwort eine bestimmte Reaktion bewirken, ohne diese direkt zu fordern.
Beispiel	Ich frage mich, ob du noch tiefer gehen kannst.

Bezeichnung	Zeitliche Verknüpfung
Beschreibung	Voneinander unabhängige Aussagen werden anhand eines zeitlichen Zusammenhanges miteinander verbunden, durch „sobald“, „während“, „indem“ ...
Beispiel	... sobald...

Bezeichnung	Double Bind
Beschreibung	Die gesendete Botschaft ist mehrdeutig, doch alle Bedeutungen liegen im Sinne des Sprechers. Welche Bedeutung auch immer der Zuhörer

	auswählt, er folgt dem Sprecher.
Beispiel	Du kannst zuerst entspannen und dann lernen oder zuerst lernen und dich dann entspannen.

Bezeichnung	Ausgedehnte Zitate
Beschreibung	Man formuliert eine Aussage, die man dem anderen gegenüber machen will, so, als ob sie ein Dritter bei einer anderen Gelegenheit gemacht hätte. Damit „übergibt“ man die Verantwortung für den Inhalt der Botschaft an diesen Dritten.
Beispiel	So wie der buddhistische Lehrer, der sagte, dass...

Bezeichnung	Verletzung von Auswahlbeschränkungen
Beschreibung	Es werden jemandem oder etwas Eigenschaften zugeschrieben, der oder das seiner Bezeichnung nach diese Eigenschaften nicht besitzen kann. Beispielsweise werden Objekten Gefühle zugeschrieben, die nur ein Mensch oder Tier haben kann.
Beispiel	Auch ein Sessel hat Gefühle.

Bezeichnung	Mehrdeutigkeiten
Beschreibung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wortlaut: Worte klingen gleich, die unterschiedliche Bedeutung haben. 2. Syntaktisch: Die Funktion eines Wortes im Satz kann nicht sofort durch das vorher Gesagte bestimmt werden. 3. Interpunktion: Du reihst zwei Sätze aneinander, die mit demselben Wort enden bzw. anfangen. 4. Satzbezug: Der Zusammenhang zwischen mehreren Satzteilen ist unklar.
Beispiel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weise – Waise 2. Menschen haben unendlich viele Lösungen, sie warten auf sie. 3. Und du hörst meine Stimme wird immer tiefer fällst du in Trance. 4. ... und diese vielfältigen Gefühle und Gedanken...

Bezeichnung	Eingebettete Botschaften
Beschreibung	<p>Statt direkter Instruktionen wird eine Botschaft in ein längeres Satzgefüge eingebettet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analog markierte Botschaften: Das ist die einfachste Form der eingebetteten Botschaft. Sie wird durch „analoges Markieren“ betont, d.h.: Die Worte der Botschaft werden vom übrigen Satz abgehoben durch geänderte Stimmlage, Pausen, Gesten..., ohne dem Zuhörer die Hervorhebung absichtlich bewusst zu machen.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Verneinte Botschaft: In der primären Erfahrung des Sehens, Hörens und Empfindens gibt es keine Negation. Daher wird im Allgemeinen auf die bejahte Form der Botschaft reagiert. 3. Zitierende Botschaft: Die Anweisung wird in ein Zitat eingebettet.
Beispiel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich glaube, bald kannst du es spüren: Es geht dir besser. Ich glaube, Du denkst Dir schon jetzt: „Ja, es ist gut, in eine tiefe Trance zu gehen.“ 2. Entspanne dich nicht ganz und gar. 3. Mein Vater hat immer zu mir gesagt: „Lass alle Neune gerade sein und geh nach innen zu dem Körperteil, der sich gerade am allerbesten anfühlt...“

Je mehr dieser Sprachmuster du in einem Satz unterbringst, desto mehr wird die Wirkung gesteigert. Dieses Vorgehen hat einen verwirrenden Effekt und vermehrt die Bereitschaft, in Trance zu gehen:

Und ich weiß nicht, wie schnell du bemerkst, was dein Unbewusstes bereits gelernt hat, denn du brauchst es nicht zu wissen, bevor du dich ganz bequem entspannt hast und dem anderen Ich erlaubst hast, wieder etwas Neues, Sinnvolles und Erfreuliches zu lernen.

Vertiefungstechniken

Jede Suggestion, die erfolgreich ein Trance-Phänomen produziert, wird von selbst die Trance vertiefen und die Reaktion des Klienten verbessern.

Direkte und indirekte Suggestionen:

Jedes Mal wenn ich deine Hände berühre, bedeutet das, dass du noch tiefer gehen kannst. Geh tiefer, jetzt. Jeder Atemzug sorgt dafür, dass du noch entspannter sein wirst und ruft noch tiefere Trancezustände hervor, du kannst leicht, wie beim Tauchen immer tiefer und tiefer gehen oder wie beim Schifahren den Berg hinunter immer tiefer und tiefer hinunterfahren, Mit jedem Schwung weiter 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 bis du ganz unten bist.

Wiederholte Induktionen und Unterbrechung (Fraktionierung):

Je öfter der Klient oder die Klientin in Trance gehen, umso mehr Lernerfahrung existiert und umso leichter ist es tiefer zu gehen. Es kann also manchmal hilfreich sein, deine Klientin oder deinen Klienten zwischendurch wieder aus der Trance herauszureißen. Das ermöglicht es tiefer zu gehen.

Eingebettete Metaphern:

Metaphern stärken die Trance der Klienten. Du kannst Metaphern verwenden und deine Suggestionen in eine sogenannte Metaphernklammer einpacken, damit wird Trance vertieft. Je mehr Metaphern, umso tiefer die Trance.

Metaphern

Das Wort Metapher stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie: „übertragen, übersetzen, transportieren“.

Metaphern führen dich über nur eine Bedeutung hinaus und öffnen deine Vorstellung für mehrere mögliche Bedeutungen.

Wie bereits erwähnt, stärken Metaphern die Trance der Klienten. Du kannst Metaphern verwenden und deine Suggestionen in eine sogenannte Metaphernklammer einpacken, damit wird Trance vertieft. Je mehr Metaphern, umso tiefer die Trance. (Es scheint einen abnehmenden Grenznutzen ab 12 eingebetteten Metaphern zu geben.)



Posthypnotische Suggestionen

Suggestionen, die erst nach der Induktion ihre Wirkung entfalten, nennen wir posthypnotische Suggestionen. Die Aktivierung einer posthypnotischen Suggestion kann wenige Minuten nach der Induktion erfolgen oder erst Monate später.

Für eine posthypnotische Suggestion brauchst du mittlere bis tiefe Trancestufen, besonders wenn Amnesie ein Schlüsselement dabei ist.

Eine posthypnotische Suggestion...

- beinhaltet einen Auslöser. Sag dem Klienten oder der Klientin, was der Auslöser ist (z.B. „Dann wenn ich meine Oberlippe berühre...“)
- ist direkt und am Punkt. Sei direktiv in deinen Worten während tiefer Trancen. Sag dem Klienten was zu tun ist. Sag dem Klienten wann es zu tun ist
- ist eingebettet in einen Rahmen (z.B. Metaphernrahmen)



Jede posthypnotische Suggestion, die nur für Experimentalzwecke etabliert wurde, muss am Ende der Sitzung gelöscht werden. z.B.: „...werde ich ganz wach. Gut. Jede und alle hypnotischen Suggestionen bezüglich der Produktion hypnotischer Phänomene sind hiermit aufgehoben.“

Kontraindikationen für Hypnose

Du wendest keine Hypnose an...

- wenn die Klientin oder der Klient **selbst oder fremdgefährdend** agiert, das heißt wenn er oder sie für sich oder für andere gefährlich ist. In diesem Fall verweist du auf einen Arzt.
- wenn die Klientin oder der Klient mit tief unterdrückten Empfindungen oder **Traumata** arbeiten will. Es bietet sich dazu an vorher andere Techniken aus dem NLP (beispielsweise Arbeit mit der Timeline) zu verwenden.
- wenn die Klientin oder der Klient an einer **lebensbedrohenden Krankheit** arbeiten möchte. Dafür ist die Überweisung eines Arztes notwendig. Weise immer darauf hin, dass Hypnose komplementär und nicht als Therapie eingesetzt wird. Mit Hypnose heilst du selbst keine Krankheiten sondern unterstützt.
- wenn die Klientin oder der Klient an einer **psychiatrischen Krankheit** arbeiten möchte. Arbeite nicht mit Hypnose insbesondere bei multiplen Persönlichkeitsstörungen, Schizophrenie, Bipolaren Störungen, Histrionischen Persönlichkeitsstörungen oder Epilepsie.
- **Menschen des anderen Geschlechts** sollten nur in Gegenwart von einem zuverlässigen Zeugen hypnotisiert werden.

Quellen

Bandler, Richard & Grinder, John
Therapie in Trance – Hypnose: Kommunikation mit dem Unbewussten, Klett-Cotta

James, Tad
Kompaktkurs Hypnose: Wie man Phänomene tiefer Trance hervorruft. Ein umfassender Leitfaden, Junfermann 2007

Dein Trainer



Mag. Dr. Markus Pichlmair

ist zertifizierter Kommunikationstrainer nach ISO/IEC, NLP Lehr-Trainer nach EC-NLP Richtlinien, ausgebildeter Lehrcoach nach EAIC Kriterien und Psychotherapeut (Verhaltenstherapie).

www.nlp4all.at
www.präsentationstechnik.at
www.infip.at
www.markus-pichlmair.at
www.talkin.at