

Hypnose-Basisseminar

Grundlagen der Hypnose

Seminarleitung:
Andrea Prüter



© Copyright 2005 - 2016 Axis Unternehmensberatung GmbH – Alle Rechte vorbehalten
Heidkämpe 17 – 48249 Dülmen-Rorup – Germany – Tel. 02548-9194270
www.axis-online.net - info@axis-online.net

Die Gesellschaft ist eingetragen unter HRB 2633 beim Amtsgericht Coesfeld
Geschäftsführer Ernst Mathes – Ust-IdNr. DE124376633

Diese Seminarunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch des angegebenen Teilnehmers bestimmt, sie dürfen weder an Dritte weitergegeben noch veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir behalten uns inhaltliche und organisatorische Änderungen vor. Da das Seminar fortlaufend weiterentwickelt wird, können Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Seminarinhalt und diesen Seminarunterlagen auftreten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Andrea Prüter.....	4
Geschichte der Hypnose.....	5
Was ist eine Trance?.....	7
Definition & Merkmale.....	7
Alltagstrance	7
Die hypnotische Trance.....	8
Was ist Hypnose?.....	9
Heutige Definition	9
Verschiedene Formen von Hypnose.....	9
Was sind Suggestionen?.....	10
Suggestionen im Alltag.....	10
Direkt-autoritäre Suggestionen.....	11
Indirekt-Permissive Suggestionen.....	12
Allgemeine Grundregeln der Formulierung.....	12
Das Unterbewußtsein.....	14
Freudsche Sichtweise.....	14
Ericksonsche Sichtweise.....	14
Funktion.....	14
3 Denk- & Arbeitsregeln	15
Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität.....	16
Hypnose- & Suggestibilitätstests.....	16
Achtung: Kein eindeutiger Indikator.....	17
Vorbereitungen für die Hypnose.....	18
Das Vorgespräch mit dem Probanden.....	18
Aufbau von Rapport und Führung.....	19
Die erste Einleitung.....	19
Verschiedene Suggestionstechniken.....	21
Eingebettete Befehle.....	21
Paradoxe Suggestionen.....	21
Pacing and Leading.....	22
Anredewechsel.....	22
Fragen statt Sagen.....	22
Gesten, Stimme, Atmosphäre.....	23
Verschachtelung.....	23
Die klassische Hypnose-Induktion.....	24
Allgemeines zu den Methoden.....	24
Suggestionen bei der Trance-Einleitung.....	25
Moderne, indirekte Induktionen.....	27
Transderivationale Suche / Geschichten erzählen.....	27
Die Fragetechnik.....	27
Ja-Strategie.....	27
Rückgriff auf frühere Trancezustände und Alltagstrance.....	28
Von Außen nach Innen.....	28
Verschränkte Wahrnehmungssysteme.....	28
Zitiertechnik.....	29
Konfusion (Verwirrung).....	29
Die Kombination klassischer und moderner Hypnose.....	30
Die Vertiefung der Trance.....	32
Schrittweise Dissoziation.....	32
Inkorporation	32
„Convincer“.....	33
Gegensätzliche Suggestionen & Verwirrung.....	33
Hypnose in der Hypnose.....	33
Das sichere Aufwecken des Probanden.....	34

Nachbesprechung der Trance.....	35
Feststellung der Trancetiefe.....	36
Vor der Trance.....	36
Während der Trance.....	36
Nach der Trance.....	37
Nutzbarkeit der Trancetiefe.....	38
Leichte Trance.....	38
Mittlere Trance	38
Tiefe Trance	38
Somnambulismus	39
Posthypnotische Suggestionen.....	40
Situations- oder Reizbedingt	40
Posthypnotischer Einschlaftrigger.....	40
Globale posthypnotische Suggestionen.....	40
Besonderheiten der Showhypnose.....	41
Der Hypnotiseur.....	41
Vorgespräch und Erwartungshaltung	41
Probanden.....	41
Publikum	42
Einleitung und Probandenauswahl	42
Blitzhypnose / Schnellhypnose.....	43
Psychologische Hintergründe.....	43
Verschiedene Methoden.....	43
Tiefenhypnose.....	44
Besonderheiten, Möglichkeiten, Vorteile.....	44
Erreichen der Tiefenhypnose.....	44
Fraktionierte Hypnose.....	45
Wachhypnose.....	46
Konditionierung.....	46
Nutzungsmöglichkeiten.....	46
Trancephänomene sinnvoll nutzen.....	47
Effekte in Trance.....	47
Posthypnotische Effekte.....	48
Effekte für die Wachhypnose.....	49
Tips und Tricks für eine erfolgreiche Hypnose.....	50
Selbstbewußtes Auftreten und „Textsicherheit“	50
Umgang mit „schwierigen Fällen“	50
Suggestionen „retten“	52
Gefahren, Risiken und Nebenwirkungen.....	56
Ist Hypnose gefährlich?.....	56
Selbstschutz für Sie.....	57
Weiterführende Ausbildung.....	59
Schlußwort.....	60

Vorwort von Andrea Prüter

Es gibt eine nahezu unbegrenzte Vielfalt an Möglichkeiten, mit denen Sie einen Menschen sicher in die hypnotische Trance hinein, hindurch und wieder heraus führen können. Der 'Trick' beim erfolgreichen Hypnotisieren liegt aber nicht nur in der Kenntnis verschiedener Techniken. Vielmehr ist das Wissen über die Arbeitsweise des Unterbewußtseins und die daraus resultierenden Zusammenhänge zwischen Fühlen, Denken und Handeln der Schlüssel zum Erfolg.

Selbst wenn Sie die Hypnose nur im privaten Umfeld nutzen möchten, können Sie mit diesem Wissen interessante Veränderungen im Umgang mit sich selbst und anderen bewirken und das, was Sie wollen leichter und überzeugender kommunizieren.

Abgesehen von diesem Beitrag zu Ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung eröffnet Ihnen die direkte Kommunikation mit dem Unterbewußtsein ein nahezu unbegrenztes Spektrum an Einsatzgebieten – sei es in der Coaching-Praxis, der Psychotherapie, Sozialarbeit und natürlich in der Heilpraktiker-, Arzt- und Zahnarztpraxis.

Auch als Trainer, Zauberkünstler und in vielen weiteren Berufen können Sie die Hypnose bzw. das Wissen darüber nutzbringend einsetzen.

Diese Seminarunterlagen stellen eine Zusammenfassung des Seminarinhaltes dar. Als kleine Nachschlagehilfe werden sie Ihnen bei der praktischen Anwendung nützlich sein. Sie finden darin Suggestionenbeispiele sowie noch einmal alle Grundbegriffe, wertvolle Tips und Tricks. Am Schluß finden Sie außerdem verschiedene Möglichkeiten zur Weiterbildung in unserem Hause.

Mit Fragen, die es bei der Umsetzung sicher geben wird, können Sie sich jederzeit gern an uns wenden, wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.