



Hypnose-Einleitungen

Wer Hypnose erlernen möchte, steht zunächst vor der Frage, wie leite ich überhaupt eine Trance bei einer anderen Person ein?

Von den klassischen Methoden bis hin zu modernen Methoden gibt es eine breite Palette an Möglichkeiten. Erfahrene Hypnotiseure kombinieren i. d. R. mehrere Methoden und passen diese individuell an den Probanden an.

Für den Anfänger sind die klassischen Methoden allerdings leichter zu erlernen, da sie i. d. R. einfach strukturiert sind. Dagegen sind moderne Methoden komplexer und erfordern mehr Hintergrundwissen und Erfahrung.

Die Pendelmethode

Die wohl bekannteste Methode zur Einleitung einer hypnotischen Trance ist die Pendelmethode, denn kaum etwas wird gefühlmäßig so stark mit der Hypnose verbunden wie das Pendel. Auch wenn diese Methode mittlerweile etwas veraltet erscheint, so hat sie durchaus Vorteile. Insbesondere das nonverbale Feedback der Augen hilft dem Hypnotiseur, seine Vorgehensweise an den Probanden anzupassen.

Die Einleitung sollte in einem nicht zu hellen, am besten leicht abgedunkelten Raum stattfinden. Dabei sollte der Proband sitzen. Oft wird eine leichte Ablenkung durch Hintergrundmusik (Entspannungsmusik) erzeugt. Dies ist zwar nicht unbedingt notwendig, schadet aber auch nicht. Als Pendel kann eine Kugel, eine Taschenuhr, ein Glaskristall oder ähnliches dienen. Ein spiegelnder oder glitzernder Gegenstand ist vorzuziehen, da hierbei die Fixation etwas schwerer fällt.

Nach einem ausführlichen Vorgespräch stellt sich der Hypnotiseur etwas seitlich neben den Probanden und hält ihm das Pendel so vor die Augen, daß es sich in Augenhöhe befindet und der Proband den Pendelvorgang zunächst bequem mit seinen Augen verfolgen kann, ohne den Kopf bewegen zu müssen. Der Proband wird dabei aufgefordert, nur noch auf das Pendel zu sehen und zu versuchen, diesem so lange wie möglich zu folgen. Der beiläufige Hinweis, daß dies ermüdend wirkt, ist bereits eine (versteckte) Suggestion.

Für den Anfänger kann es sinnvoll sein, eine Position einzunehmen, bei der der Arm mit dem Pendel am Körper abgestützt wird, falls die Einleitung doch mal länger dauert. Eine nachträgliche Veränderung der Körperhaltung kann nämlich u. U. vom Probanden als Unsicherheit empfunden werden, denn der Hypnotiseur sollte mit seinem gesamten Verhalten sugge-



rieren "es wird schnell gehen". Alles, was auch nur nach einem Abbruch oder Konzeptwechsel aussieht, kann sich negativ auf den Erfolg auswirken.

Während man das Pendel langsam hin und her pendeln läßt, beginnt man nach einer Weile mit Suggestionen der Schwere der Augenlider, Müdigkeit, Entspannung usw. Zeigen sich Reaktionen wie z. B. ein Flackern der Augenlider, verstärkt man diese Anfangswirkung durch entsprechende Suggestionen. Sofern es dem Probanden zu leicht fällt, dem Pendel zu folgen, erhöht man die Position

des Pendels langsam und unmerklich. Der Aufbau und die Struktur von Suggestionen ist ein Thema für sich und würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Aber natürlich ist bei jeder Hypnoseeinleitung die Einhaltung der entsprechenden Regeln wichtig für den Erfolg.

Mit der Pendelmethode läßt sich eine Trance innerhalb von durchschnittlich 90 Sekunden einleiten. Werden größere Fehler gemacht, kann eine Einleitung aber im Extremfall auch mal 30 Minuten oder gar länger dauern. Auf jeden Fall zeigt der Ermüdungseffekt durch das Pendel - neben den Suggestionen - auch irgendwann Wirkung.

Häufige Mißverständnisse

Sowohl Pendel als auch Hintergrundmusik usw. dienen der Ablenkung des Probanden! Zwar beginnen die meisten Hypnotiseure ihre Einleitung mit den Worten "Konzentrieren Sie sich mal auf das Pendel..." o. ä., allerdings soll diese Konzentration lediglich von den Suggestionen ablenken.

Nicht das Pendel, sondern die gesamte Atmosphäre und die Suggestionen bewirken den Eintritt der Trance. Das Auswendiglernen und Aufsagen eines Scriptes reicht nicht aus und kann - auch wenn es im Einzelfall durchaus funktioniert - zu Mißerfolgen führen.

Vorsicht!

Eine Trance einzuleiten ist recht einfach. Diese zu vertiefen, sinnvoll für Suggestionen zu nutzen und den Probanden wieder herauszuführen, erfordert schon mehr Kenntnisse über das Wesen der Hypnose. Die Nutzung der hier beschriebenen Einleitungsmethoden sollte deshalb nur bei ausreichenden Grundkenntnissen erfolgen.

Ernst Mathes

Fortsetzung folgt...

Themen:

Kurznachrichten.....	1
Hypnose-Einleitungen.....	1
Neues Jahr, neues Glück.....	2
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Sonderausgabe.....	2
Welthypnosetag.....	2
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Wußten Sie schon.....	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Hypnose-Ausbildung

Unser nächster Seminarblock (bestehend aus Hypnose-Basisseminar und -Aufbauseminar) findet vom 5. Februar (Sa.) bis 8. Februar 2011 (Di.) statt. Die Seminare können natürlich auch einzeln gebucht werden, wobei die Terminverteilung es ermöglicht, alle Seminare auch an Wochenenden zu belegen.

Der darauffolgende Block findet vom 12. März (Sa.) bis 15. März 2011 (Di.) statt.

Selbsthypnose-Seminar

Vom 29. - 30. Januar 2011 (Wochenende) findet das nächste Seminar 'Positives Denken und Selbsthypnose' in Dülmen statt.

Seminarqualität 'sehr gut'

Unsere Seminare wurden von den Teilnehmern im 2. Halbjahr 2010 mit der Note "sehr gut" bewertet. Berechnet wurde - bei gleicher Gewichtung der einzelnen Kriterien - der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen.

Blitzhypnose

Blitzhypnose fasziniert die Menschen. Insbesondere Showhypnotiseure arbeiten mit schnellen Einleitungsmethoden. Die Probanden werden dabei scheinbar mühelos "ausgeknipt". Aber auch beim Zahnarzt, im therapeutischen Bereich und beim Coaching kann es sinnvoll sein, eine Trance schnell einleiten zu können.

Blitzhypnose ist u. a. Thema unseres Hypnose-Basisseminars, nächster Termin: 5./6.2.2011 (Sa/So).

Für Fortgeschrittene gibt es den Workshop 'Blitz- und Wachhypnose' am 26.2.2011 (Sa.).

Neues Jahr, neues Glück

Das neue Jahr ist schon wieder einige Tage alt. Viele sind bereits zurückgekehrt aus dem Weihnachts- bzw. Sylvesterurlaub und damit auch wieder in ihren Alltagstrott. Nun geht es daran, die guten Vorsätze, die sie sich für dieses Jahr gesetzt haben, zu realisieren.

Ach ja, die guten Vorsätze... das sind diese immer wieder auftauchenden Gedanken, daß man im kommenden Jahr das eine oder andere an sich oder seinen Lebensumständen zum Positiven verändern möchte. Da werden – noch im alten Jahr – Pläne geschmiedet, wie z. B. „10 kg weniger bis Ostern“, „ab sofort das Rauchen sein lassen“, „dem Chef eine Gehaltsaufbesserung abluchsen“ oder „sich beruflich komplett verändern“.

Gestern...

Mal Hand auf's Herz und ganz ehrlich: Welche von all den schönen Vorhaben standen schon im vorletzten Jahr auf der Liste für letztes Jahr? Ist jetzt alles, wie es sein soll? Wenn ja, dann ist das tatsächlich ein



Grund zum Feiern.

Oft ist es nämlich so, daß viele von den Dingen, die bereits ab dem 1.1. des vergangenen Jahres anders sein sollten, 12 Monate später noch immer genauso sind wie damals. Die Hose kneift nach wie vor, die Zigarette qualmt weiterhin und das Gehalt benötigte immer noch einer Verbesserung.

Auch, wenn diese Feststellungen zunächst ein wenig ernüchternd sein können, sind sie doch noch lange kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. Was im letzten Jahr liegen geblieben ist oder nicht geschafft wurde, interessiert jetzt wirklich niemanden mehr. Außer einem selbst vielleicht.

Es gibt so manche Zeitgenossen, die in solchen Momenten der Selbsterkenntnis beginnen, sich zu bemitleiden und in Resignation zu versinken. Dabei ist Selbstmitleid das Letzte, was sie sich antun sollten, denn es gibt kaum etwas, das mehr demotiviert. Es zieht einen immer mehr hinein in ein Gefühl von Sinnlosigkeit und vermindert so die Lust an einer aktiven Zukunftsgestaltung.

...Heute...

Besser ist es, den Blick nach vorne zu richten und zu lernen, sich Ziele zu setzen und die dann auch wirklich umzusetzen. Nur im Heute, Hier und Jetzt können positive Veränderungen stattfinden. Was gestern war, ist lange her und kann nicht mehr geändert werden. Es bietet jedoch noch die Chance, herauszufinden wo eventuell der Fehler gelegen hat und was man heute anders machen muß, damit sich der angestrebte Erfolg einstellt.

...für die Zukunft

Um erfolgreich bei der Umsetzung eines Vorhabens zu sein, sind zwei Dinge besonders wichtig. Erstens muß in Gedanken bzw. in der Vorstellung bereits klar sein, wohin man will und wie es sich anfühlen wird, das Ziel erreicht zu haben. Wer schlank werden will, braucht also ein Bild davon, wie es sein wird, wenn das Wunschgewicht erreicht ist und wer das Rauchen aufgeben will, der muß für sich klar sein, was für ein gutes Gefühl ihm seine neue Freiheit gibt.

Zweitens muß alles aus dem Weg geräumt werden, was der Realisierung der eigenen Pläne entgegensteht. Insbesondere gilt das für alte Denkstrukturen und Glaubensmuster, manchmal jedoch auch für Personen, die einen

weiter auf Seite 3...

Ausbildungstermine

Eine vollständige Übersicht mit den aktuell verfügbaren Terminen finden Sie auf unserer Website.

Hypnose-Seminar

05./06. Feb. 2011 (Sa/So)*
12./13. März 2011 (Sa/So)*

Hypnose-Aufbauseminar

07./08. Feb. 2011 (Mo/Di)*
14./15. März 2011 (Mo/Di)*

Selbsthypnose-Seminar

29./30. Jan. 2011 (Sa/So)
26./27. Mar. 2011 (Sa/So)

Workshops

26. Februar 2011 (Sa) (B)

* auch im Seminarblock buchbar

Für Seminare und Workshops können Sie bei Platzreservierung bis 30 Tage vor dem Termin und sofortiger Anzahlung Frühbucherrabatt erhalten, Details auf unserer Website.

Welthyposetag

Seit 2005 gibt es am 4. Januar jedes Jahres den Welthyposetag. An diesem besonderen Tag informieren weltweit Hypnotiseure und Verbände über die großartigen Möglichkeiten der Hypnose.

Nun ist der 4.1. gerade vorbei, sodaß Sie bis zur nächsten Gelegenheit noch warten müssen... wenn Sie allerdings eine schnelle Lösung Ihrer Probleme finden bzw. sofort umfassend zum Thema Hypnose-Ausbildung informiert werden möchten, rufen Sie uns doch einfach an jedem beliebigen Tag des Jahres an. Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich an allen Tagen der Woche.

Andrea Prüter

Unsere Leistungen

Die folgenden Info-Broschüren informieren Sie über unsere Dienstleistungen (PDF):

Was ist Hypnose?

Infos über unsere Arbeitsweise, Sitzungen und wie man Hypnose empfindet.

Hypnose per Telefon

Infos zu Telefonsitzungen

Hypnose-Ausbildung nach Maß

Infos über Seminare, Einzelschulungen und Workshops.

Beratung

Natürlich beraten Frau Prüter und Herr Mathes Sie gerne persönlich. Infogespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie einfach an:

Tel. 0 2548 - 919 427 0

Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich.



Sonderausgabe

In der aktuellen Auflage der Sonderausgabe 'Hypnose-Ausbildung' finden Sie in kompakter Form die interessantesten Artikel zum Thema aus unseren bisher veröffentlichten Newslettern.

4. Auflage



Wußten Sie schon...

...daß der Trinkspruch „Prosit“ - wie in „Prosit Neujahr“ - eine positive Suggestion ist?

Die Wendung stammt aus dem Lateinischen, also aus einer Zeit, in der der Glaube an Wünsche und Verwünschungen in den Köpfen der Menschen noch tief verankert war. Übersetzt bedeutet sie: „Es möge Dir zuträglich sein“ oder „Es möge Dir nützen“.

Einzug in unsere Sprache fand das „Prosit“ erst im 18. Jahrhundert über die Studentensprache. Diese hatte sich damals zum Zwecke eines reibungslosen Informationsaustausches zwischen den großen Universitäten herausgebildet. Gespickt mit einer Vielzahl aus dem Lateinischen und Französischen abgeleiteter Wörter war die

Sprache für Außenstehende schwer verständlich, ja sogar eine Art Geheimsprache. Auch der Brauch, auf jemanden oder etwas zu trinken bzw. anzustoßen, ist eng mit diesen Zeiten verbunden.

Aus dem ursprünglichen „Prosit“ ist mit den Jahren ein allgemein verständlicher Begriff geworden, von dem es inzwischen Abwandlungen wie „Prost“ oder „Prösterchen“ gibt, die sogar noch gebräuchlicher sind.

An der Bedeutung ändert das jedoch nichts. Wir geben jemandem, dem wir am Silvesterabend oder auch zu anderen Gelegenheiten im Jahr zuprosten, den Wunsch mit auf den Weg, daß das Getränk, mit dem er anstößt und auch die Zukunft ihm Nützliches und Gutes bringen soll.

Andrea Prüter

TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 11.1.2011 20:15 Visite Spezial (NDR)
- 12.1.2011 20:15 Visite Spezial (EinsPlus)
- 13.1.2011 04:35 MythBusters - Die Wissensjäger (RTL2)
- 27.1.2011 22:00 Odysso - Das will ich wissen!
Ungewöhnliche Methoden in der Medizin (SWR)
- 12.2.2011 08:40 X-Factor: Das Unfassbare (RTL)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen zur Hypnose. Leider sind manche Sendungen mehr auf Einschaltquoten ausgerichtet. Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

Fortsetzung 'Neues Jahr, neues Glück'

negativen Einfluß ausüben. Der Trick ist, was man nicht mehr benötigt oder was längst überholt ist, loszulassen und damit Platz für Neues zu schaffen.

Letzte Schwierigkeiten...

Eine Vorstellung vom gewünschten Ziel zu entwickeln, ist eine relativ einfache Aufgabe. Schon schwieriger ist für viele Menschen die Realisierung. Schuld daran ist der schon erwähnte Alltagstrott. Es heißt nicht umsonst „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, denn auch, wenn sich die alten Muster über Jahre hinweg mehr und mehr als nicht mehr tragfähig herausstellen, sind sie doch vertraut und man ist es gewohnt sich innerhalb dieser – oft selbst gesetzten Grenzen – zu bewegen. Etwas Neues bedeutet häufig Ungewißheit und erst einmal auch Unsi-



cherheit. Wie wird mein Leben dann sein? Was werden die Menschen im privaten und beruflichen Umfeld wohl dazu sagen, wenn ich mich jetzt plötzlich so verändere und konsequenter meine eigenen Wünsche erfülle?

...und die Lösung

Die Einstellung, die der Unsicherheit und der Angst am stärksten Paroli bietet ist die Freude. Wer sich Punkte in seinem Leben sucht, auf die er sich so richtig freut, der erfährt einen wahren

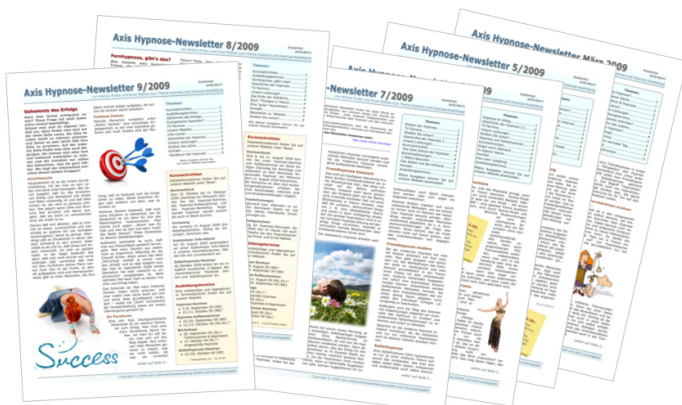
Motivationsschub, denn er gibt sich die Aussicht auf etwas Gutes. Somit holt er sich umso mehr die Hilfe seiner Vorstellungskraft, sprich: Die Unterstützung durch sein Unterbewußtsein.

Als echter Turbo-Booster hierfür sind die Fremd- und die Selbsthypnose ideal geeignet. In einer hypnotischen Trance sind die Inhalte des Unterbewußtseins frei und leicht zugänglich, sodaß zum einen hinderliche Glaubensmuster gefunden und korrigiert sowie zum anderen neue, positive Ziele, Denk- und Verhaltensweisen verankert werden können.

Erfolg für die Zukunft und mehr Zufriedenheit und persönlicher Wohlstand sind auf diese Weise leicht zu erreichen – nicht nur im Hinblick auf die guten Vorsätze.

Andrea Prüter

In unserem kostenlosen Newsletter finden Sie jeden Monat sowohl aktuelle Neuigkeiten aus unserem Hause inkl. Events als auch interessante Artikel... unter anderem Fallgeschichten aus der Praxis sowie Wissenswertes über Hypnose und das menschliche Denken.



Gleich auf unserer Website kostenlos per E-Mail abonnieren!

Axis

Axis Unternehmensberatung GmbH
Personal Coaching - Hypnose-Ausbildung
Heidkämpe 17
48249 Dülmen-Rorup
Deutschland

Tel. 02548 919 427 0*
Fax 02548 919 427 1*
* international: +49 anstatt führender "0"

Die Gesellschaft ist eingetragen beim
Amtsgericht Coesfeld
unter HRB 2633
Geschäftsführer: Ernst Mathes
USt.-Id: DE124376633

Weitere Informationen auf unserer Website:

<http://axis-online.net>