



Klinische Hypnose

Einführung (B1)

Dirk Revenstorf

Milton Erickson Gesellschaft

Universität Tübingen

Homepage: WWW.MEG-TUEBINGEN.DE

Prof. Dr. Dirk Revenstorf
Dr. Elsbeth Freudenfeld

72074 Tübingen
Gartenstrasse 18
Telefon (07071) - 25 30 16
Fax (07071) - 25 36 2 33
E-Mail kontakt@meg-tuebingen.de

2012

Handzettel Hypnose Einführung

Inhalt:

Allgemeine Technik

3. Hypnotische Phänomene
4. Ablauf der Trance
5. Technische Hinweise
6. Suggestionprinzipien
7. Textbausteine: Pacing und Leading
8. Indirekte Sprachmuster
9. Konfusions-Hilfen

Planung der Hypnotherapie

10. Ebenen der hypnotischen Trance
11. Hypnose und Entspannung
12. Ebenen der Intervention
13. Ziele der Hypnotherapie
14. Erickson'sche Therapieprinzipien
15. Ablauf der Hypnotherapie
16. Wie wird Hypnose wirksam
17. Ressourcen-Orientierung
18. Hypnotherapie-Strategien
19. Arten der Nutzung des Trance

Spezielle Techniken

20. Hypnose Testinduktion
21. Reassoziaton von Ressourcen
22. Waage-Technik
23. Kinotechnik
24. Sicherer Ort
25. Rossi-Händetechnik

Induktionstexte

- 26-28 Induktion vollständig
- 29-31 Analgesie-Induktion
- 32-35 Tiefentrance
- 36 Direktive Hypnose
- 37 Selbsthypnose
- 38 Handlevitationen

Literatur zur Hypnotherapie

HYPNOTISCHE PHÄNOMENE

Körperliche Phänomene

- Immobilität (Tonus-Verringerung)
- Wärme (Dilation)
- Kühle (Konstriktion)
- Levitation (Unwillkürliche Innervation)
- Katalepsie (Unwillkürliche Innervation)

Kognitive Phänomene

- Analgesie (Dissoziation)
- Hypermnésie
- Amnesie
- Posthypnotische Reaktion
- Zeitverzerrung
- Halluzination (Positiv/Negativ)

SUBJEKTIVES DES TRANCE-ERLEBEN

Fokussiertheit
Entspannung
nicht-analytisches Denken
innere Klarheit

Ablauf der Trance-Induktion

1. Rapport:

Information, Pacing, Bereitschaft, Beziehung

2. Fokussierung:

Bindung der Aufmerksamkeit, um sie nach innen zu lenken
Beschreibung der Wahrnehmungen, VAKO, von außen nach innen

3. Vertiefung:

um dem Organismus Zeit zur Umstellung zu geben
z.B. zählen, Treppen, Fahrstuhl, Bergwanderung

4. Ratifikation:

Hinweis auf verändertes Bewusstsein
(Immobilität, Levitation, Lidschluss, Zeitverzerrung)

5. *Nutzung der Trance:*

Dissoziation, Assoziation, Regression, Progression.(.s. Strategien)

6. Reorientierung:

Posthypnotische Suggestion (Trance und Thema)
Reorientierung (Rücknahme der Trance
Ablenkung vom Inhalt (Themawechsel, Konfusion, Amnesie)

TECHNISCHE HINWEISE FÜR DIE TRANCE INDUKTION

- 0) FRAKTIONIERUNG: Kurze Unterbrechung der Trance zur Exploration und Nutzung des Zeigarnik Effekts
- 1) ATEM-PACING: Atem angleichen, beim Ausatmen sprechen
- 2) FOKUSSIERUNG VON AUßEN NACH INNEN: Ganze Umgebung akustisch, visuell, ein Punkt fixieren, eigene Körperempfindungen, Innenbilder.
- 3) EINBEZIEHUNG ALLER SINNESMODALITÄTEN (visuell, akustisch, propriozeptiv, taktil, Temperatur, kinästhetisch, olfaktorisch)
- 4) SUGGESTIONS-PRINZIPIEN (siehe extra Arbeitsblatt)
- 5) INKORPORATION EXTERNER VORKOMMNISSE: "Die Schritte draußen - und Ihre eigenen Schritte."
- 6) UTILISATION INTERNER VORKOMMNISSE: "Das Flattern der Augenlider zeigt den Beginn der Trance an."
- 7) DISSOZIATION (siehe extra Arbeitsblatt)
- 8) EV.INDIREKTE KOMMUNIAKTION (Siehe extra Arbeitsblatt)
- 9) EV. PARADOXE KOMMUNIKATION:
"Ich glaube nicht dass Sie gleich beim ersten Mal..."
- 10) EV. KONFUSION (Siehe extra Arbeitsblatt)

Suggestionsprinzipien

Rapport um die Aufnahmebereitschaft zu fördern

Positive Erwartung um das Interesse zu fördern / Ängste abzubauen

Ja-Haltung um die Zustimmung zu fördern

Vorstellung statt Vornahme: konkrete Bilder statt abstrakte Sätze

Zielvision statt Problemvermeidung um die Orientierung zu lenken

Negation des Ziels statt des Problem

um Zweifel zu zulassen und dennoch aufs Ziel zu orientieren

Wiederholung möglichst in Variationen

Indirektheit um Wahlfreiheit zu lassen

Unvollständige Alternativen um Wahlfreiheit zu lassen

Sukzessive Annäherung um Erfolg zu vermitteln

Textbausteine (Versatzstücke)

Leading

Pacing

Vorworte

Sie warten, darauf was jetzt kommt

...sind gespannt wie Sie in Trance gehen können

um etwas darüber zu lernen

...möchten herausfinden, was sich in Trance verändert

Wahrnehmungen

die Geräusche auf der Straße (A)

das Surren der Heizung im Raum (A)

die Muster auf dem Teppich (V)

der Reflex auf der Spitze des Kugelschreibers (V)

kann unschärfer werden

die Kontur des Stiftes (V)

die Füße berühren den Boden (K)

die Hände berühren den Stoff (K)

der Unterschied zwischen aus- und einatmen (K)

die Empfindungen können sich verändern

die linke Hand ist schwerer oder die rechte (K)

und beim jedem Ausatmen können Sie etwas abgeben, was Sie nicht benötigen

länger auszuatmen

und kürzer einatmen

Die Lider müssen Sie nicht gleich schließen

kann Ihnen zeigen, dass Sie sich in einem Übergangszustand befinden

das Brennen der Augenlider

das leichte Flattern der Augenlider

*und vergessen, wie der Kragen den Hals berührt
vergessen was Sie gesehen haben
und tiefer in Trance gehen.*

Hinter geschlossenen Lider sieht man Helligkeit

und Sie können erinnern, was Sie gesehen haben

.....

.....

.....

.....

SPRACHMUSTER ZUR INDIREKTEN KOMMUNIKATION

- 1) NOMINALISIERUNG: "Die Ruhe, da zu sitzen"
- 2) MODALFORM: "Vielleicht wird die linke Hand leicht"
- 3) KOMPARATIVE: "Die linke Hand wird leichter werden"
- 4) NEGATION: "Sie müssen nicht meinen Worten folgen"
- 5) VOLLSTÄNDIGE ALTERNATIVEN:
"Sie können früher oder später in Trance gehen"
- 6) FRAGEN: "Wollen Sie lieber mit offenen oder geschlossenen Augen
in Trance gehen."
- 6) EINBETTUNG: "Wissen Sie, Herr Müller,
es ist ganz leicht sich zu entspannen"
- 7) NON-SEQUUTUR: "Ihre Füße berühren den Boden, die Hände liegen
auf der Lehne und Sie werden zunehmend ruhiger."
- 8) EINSTREUUNG: "Der Verkehr draußen (irrelevante Bemerkung)
ist ganz leicht zu beruhigen, eine Frage der Organisation."
- 8) STELLVERTRETER: "Stellen Sie sich vor am Strand, so eine Möwe:
Sie fliegt ganz ruhig, spürt die kühle Luft, lässt sich vom Wind tragen,...."
- 9) METAPHER: "So ein Stein, der ins Wasser fällt, hinterlässt Bewegung an der Oberfläche,
Ringe die sich ausbreiten. Und selbst sinkt er tiefer und tiefer und tiefer. Bis er einen Platz
gefunden hat."

Konfusions-Hilfen

Sensorisch.

Die linke Hand kann leichter schwer werden
als die rechte die Empfindung der Wärme entwickelt.
Ich weiß nicht ob die Wärme sich von Oberfläche der Hand
oder von der Unterseite der Hand ausbreitet.
Ob sie von der Unterseite der Oberseite oder mehr
von der Oberseite der Unterseite spürbar wird.
Sich von innen nach außen oder von außen über die ganze verteilt.
Dabei kann die Spannung deutlicher im Handteller und
die Wärme stärker am Handrücken spürbar werden.....

Kognitiv:

Sich im Spiegel zu betrachten kann Zeigen wie rechts und links vertauscht sind
Und wollte man sich im Spiegel die Hand geben wüsste man nicht ob die richtige die
linke oder rechte Hand ergreift.
Sich selbst die Hand zu geben ist ungewöhnlicher als jemandem anderen nicht die
Hand zu geben, der nicht drauf vorbereitet ist, die Freiheit zu genießen nichts tun
müssen.....

Affektiv:

Sie müssen nicht vergessen was Sie wissen ohne sicher zu sein dass sie erinnern was
sie vergessen weil Sie mehr vergessen als Sie erinnern zu wissen und wissen dass Sie
vergessen können ohne zu erinnern dass Sie bereits wussten.....

Interaktiv:

Der Therapeut nimmt dem Klient überraschend einen Fussel vom Revers und fragt der
nach Anzahl der Enkel der Großmutter väterlicherseits, die sich Kinder wünschen, als
die Großmutter.

Ebenen der hypnotischen Trance

1) Physiologische Entspannung

(Hypnose, Autogenes Training, Meditation, Kassetten)

Harmonisierung des internen Milieus herbei, mit positiven Auswirkungen auf das Hormon- und Immunsystem, das Autonome Nervensystem: unspezifisch gesundheitsfördernd.

2) Fokussierung

auf einem spezifische Stimulus (z.B. visuelle Fixierung) oder Thema erleichtert gleichzeitig eine Dissoziation anderer Stimuli. In Trance fokussierte Bilder (Organsysteme, Erinnerungen) sind im Allg. intensiver als im Wachzustand. Die Ausblendung der Umgebung erfordert ein Gefühl der Sicherheit, den Schutz einer Begleitperson erreicht wird.

3) Regression

die innere Haltung des Klienten nimmt kindliche Züge an (suggestibler, flexibler, und phantasiereicher). Ausgeprägten Asymmetrie der hypnotischen Rollen von Therapeut und Klient. Therapeut spricht mit der Fürsorglichkeit einer Mutter und mit der suggestiven Autorität eines Vaters. Klient kann leichter noch als in anderen Therapieverfahren Elternbilder auf den Therapeuten projizieren und gibt Kontrolle ab.

4) Transzendente Aktivierung

Der Bereich des bewussten Alltagserfahrungen wird transzendierte. Verdrängte oder vorbewusste Inhalte werden zugelassen. Klient delegiert Kontroll-Funktionen Ichs und des Überichs vorübergehend an den Therapeuten und schafft Raum für dissoziierte Persönlichkeitsanteile. (Traumata, Ressourcen)

5) Transpersonale Aktivierung

Inhalte aus dem kollektiven Wissen, das jedes Individuum aufgrund seiner kulturellen Einbindung hat. Anteile der Persönlichkeit, die als allgemein menschliche Bilder wie Schatten, Animus/Anima, Tiere als Repräsentation von Bedürfnissen oder andere Archetypen, die C.G. Jung beschrieb.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Hypnose, Entspannung und Meditation

1) *Physiologische Entspannung*

(wie bei Jacobson, Autogenes Training, Meditation, Kassetten) Harmonisierung des internen Milieus mit positiven Auswirkungen auf das Hormon-, Immunsystem und das Autonome Nervensystem: unspezifisch gesundheitsfördernd.

2) *Fokussierung der Aufmerksamkeit*

(wie bei einer Mantra-/Mandala-/Atem-Meditation) auf einem spezifische Stimulus (z.B. visuelle Fixierung) oder Thema erleichtert gleichzeitig eine Dissoziation anderer Stimuli. In Trance fokussierte Bilder (Organsysteme, Erinnerungen) sind im Allg. intensiver als im Wachzustand. Die Ausblendung der Umgebung erfordert ein Gefühl der Sicherheit, den Schutz einer Begleitperson erreicht wird.

3) *Transzendenz des Bewussten*

Lockerung von Kontrolle über Bewusstseins-Inhalte wie Meditation. Der Bereich der bewussten Alltagserfahrung wird transzendiert. Verdrängte oder vorbewusste Inhalte werden zugelassen. Klient delegiert Kontroll-Funktionen Ichs und des Überichs vorübergehend an den Therapeuten und schafft Raum für abgespaltne Persönlichkeitsanteile (Trauma, Ressource).

4) *Transpersonale Aktivierung*

Inhalte aus dem kollektivem Wissen Archetypen, das jedes Individuum aufgrund seiner kulturellen Einbindung hat. Anteile der Persönlichkeit, die als allgemein menschliche Bilder wie Schatten, Animus/Anima, Tiere als Repräsentation von Bedürfnissen.

5) *Dissoziation*

Imagination, Kognition und Affekt sind von einander unabhängig abrufbar (zerebrale Diskonnektivität). Dadurch können belastende Aspekte von Erfahrung abgespalten werden, wie Schmerz, visuelle, akustische und kinästhetische Reize.

6) *Unwillkürlichkeit*

Autonom gesteuerte körperliche und kognitive Prozesse (ANS statt ZNS) werden gefördert. Unbewusste Zustimmung und Vorbehalte setzen sich in Körperreaktionen um (Ideomotrik). Einfälle sind eher primärprozesshaft.

7) *Regression*

Kindliche Lernhaltung / Übertragung. Kindliche Haltung (suggestibler, flexibler, phantasiereicher). Ausgeprägte Asymmetrie der hypnotischen Rollen von Therapeut und Klient. Therapeut spricht fürsorglich wie eine einer Mutter und mit Autorität wie ein Vater.

Trancen als Aufmerksamkeits-Phänomen

Aufmerksamkeit	Aktive mentale Verarbeitung	Rezeptive mentale Verarbeitung
verengt	Fixations-Induktion	Ressourcen assoziieren
normal	<i>Alltagsbewusstsein</i>	<i>Traum</i>
erweitert	Affektbrücke	Metaphern

Ebenen der therapeutischen Intervention

- Trance-Interventionen zur Vorbereitung von Erfahrungen
 - Reassoziaton von Ressourcen
 - Dissoziation von Hindernissen
 - Rekonstruktion von Geschehnissen
 - Regression in einen Zielzustand
 - Progression in einen Zielzustand

- Kognitive Interventionen zur Vorbereitung von Erfahrungen
 - Widerlegung von Ideen (Ellis)
 - Überprüfung von Fakten (Beck)
 - Umstrukturierung
 - Selbstinstruktion (Meichenbaum)

- Erfahrungen auf der Verhaltensebene
 - Rollenspiel
 - Übung in-vivo
 - Reizexposition (Überflutung)

Mentale Vorbereitung auf Änderungen auf der Verhaltensebene

Ziele der Hypnotherapie

1. **Harmonisierung des inneren Milieus:** Die Umstellung des autonomen Nervensystems von ergotroper Bereitschaftsreaktion auf einen trophotropen Reaktionsmodus geht außer der subjektiv empfundenen Entspannung einher mit einer Verminderung der Ausschüttung von Stresshormonen und des damit zusammenhängenden immunsupprimierenden negativen Feedbacks, womit eine Steigerung der Immunkompetenz und eine bessere Regeneration des Organismus ermöglicht wird.
2. **Erhöhung der Suggestibilität:** Suggestionen werden in Trance besser rezipiert, die Informationsverarbeitung ist vielfältiger und tiefer als im normalen Wachzustand, wodurch kreative, dem bewussten Denken bislang nicht verfügbare, Lösungspotentiale entfaltet werden können.
3. **Veränderung der Wahrnehmung:** Trancephänomene wie Zeitverzerrung, Analgesie, Dissoziation bzw. Abspaltung von unerwünschten Erlebnisaspekten und Assoziation von ressourcervollen Zuständen sind Elemente zur Erreichung vieler therapeutischer Ziele.
4. **Aktivierung der Vorstellung:** Organheilung und andere Veränderungen physiologischer Reaktionen z.B. im Sport können durch metaphorische Visualisierungen angeregt werden. Die Sichtweise des Klienten auf sein Problem kann sich durch metaphorische Imaginationen so erweitern, dass unerwartete Lösungen möglich werden, die sich zunächst ebenfalls bildhaft zeigen, bevor sie auch das bewusste Denken rational versteht. Techniken der Zeitprogression sind die Basis ziel- und lösungsorientierter Therapie. Ressourcen wie der „sichere Ort“ oder unterstützende Instanzen wie der „innere Heiler“ können in der Imagination aufgebaut werden.
5. **Unwillkürlichkeit:** Ideodynamische Prozesse ermöglichen die Selbstorganisation des Organismus und die Reassoziaton der einzelnen Aspekte des Erlebens des Klienten. Primärprozesshafte Erfahrungen verbessern die Integration unbewusster Anteile mit dem Bewusstsein.
6. **Nutzung „stillen Wissens“:** Spezielle Methoden wie ideomotorische Signalsysteme oder hypnoprojektive Imaginationen dienen der Kontaktaufnahme mit unbewussten Anteilen und der Aktivierung von unbewussten Lösungsprozessen.
7. **Regression:** Das Aufsuchen signifikanter Episoden in der Vergangenheit mit Hilfe der Affektbrücke ermöglicht dem Klienten oft eine Klärung unbewusster Ziele und Überzeugungen, die zur Aufrechterhaltung von Symptomen und unerwünschtem Erleben beitragen. Zusätzlich können Erlebnisse imaginiert werden, die zur realen Erinnerung alternative Lernerfahrungen ermöglichen.

Erickson'sche Therapieprinzipien

1. Utilisation

Die individuellen Merkmale (Attributionsstil) und Interaktionsmuster (Konkurrenzdenken) incl. u.U. des Symptoms des Widerstands werden für die Veränderung genutzt.

2. Minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt

Um die Veränderung einzuleiten, wird an ein Stelle, die unschuldig erscheint und auf die Klienten nicht vorbereitet ist eingebaut. Ist das Verhaltensmuster einmal unterbrochen, ergibt sich u.U. eine Neuorganisation im Sinn eines Lawineneffektes.

3. Destabilisierung

Um das Aufgeben festgefahrener Positionen und Verhaltensmuster zu erleichtern, kann durch affektive, kognitive oder interaktive Konfusion die mentale Beweglichkeit des Patienten wieder hergestellt werden. In der Folge ist dann eine Problemlösung oder Annahme von Suggestion erleichtert.

4. Beiläufigkeit

Um den Widerstand zu umgehen hat Erickson diverse Kommunikationsmuster erfunden, die die relevante Information indirekt vermitteln (Einbettung, Implikation, Stellvertreter, Negation der Negation, Pacing und Leading).

5. Schutz des Unbewussten

In Trance bearbeitete Inhalte können bewusst schwer erträglich oder gefundene Lösungen noch nicht in die Rationalität des Alltagsdenken integrierbar sein. Dann ist eine vorläufige oder teilweise Amnesie nützlich (durch Ablenkung, Schachtelung der Inhalte, Amnesiesuggestion), bis eine Konsolidierung statt gefunden hat.

Ablauf der Hypnotherapie

1. Rapport
2. Auftragsklärung
3. Beziehungsdynamik
4. Zielbestimmung
5. Form der Hypnose
6. Nutzung der Trance
7. Bindungsorientierung
8. Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung

Therapieschritte	Aspekte
1. Rapport	Kontakt, vorläufiges Pacing
2. Auftragsklärung	Kliententypen, spontane Aufträge, Transparenz-Kooperation
3. Beziehungsdynamik	Interaktionsmerkmale, Selbstwert-Regulations-Typen, positive/negative Übertragung, elaboriertes Pacing, Widerstand
4. Zielbestimmung	Symptomebene Problemebene Bindungsebene Wachstums- und Lösungsorientierung
5. Form der Hypnose	Hypnose: Indikation und Kontraindikation Formen der Tranceinduktion Direkte/indirekte Konfusion
6. Nutzung der Trance	unspezifische und spezifische Nutzung Regression-Progression Assoziation-Dissotiation
7. Bindungsebene	Übertragung und Gegenübertragung Agieren, Containen, Aufklären Regression und Autonomie Abnehmen, Sonden
Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung	

Wie wird eine Induktion wirksam?

1. Utilisation:

Konzepte, Wertsysteme des Klienten, seine Art die Interaktion zu gestalten, seine Symptome als Ressource nutzen.

2. Aufmerksamkeits-Fokussierung

Durch die Tranceinduktion wird ein mentaler Zustand angestrebt, in dem die Aufmerksamkeit entweder stärker fokussiert oder erweitert ist.

3. Konfusion

Durch ein Moment der Verwirrung ein eingefahrenes Denkmuster außer Kraft setzen und die Rezeption neuer Informationen erleichtern.

4. Suggestion:

Prinzipien der Suggestion fördern die Kooperationsbereitschaft des Patienten: Positive Erwartung, Vorstellung statt Vornahme, Wiederholung, positiv statt negativ formulierte Suggestionen und die Nutzung der Irrelevanz der Verneinung, Ja-Haltung.

5. Aktivierung der Vorstellung

Visuelle, akustische und somatosensorische Vorstellungen lösen ideomotorische, ideosensorische und ideoaffektive Prozesse aus.

6. Beiläufigkeit:

Wichtige Suggestionen, die beiläufig geäußert (indirekt, metaphorisch, eingestreut, anekdotisch, usw.) werden, entgehen so der kritischen Analyse. Es wird angenommen, dass das Individuum unbewusst über die Nützlichkeit entscheidet.

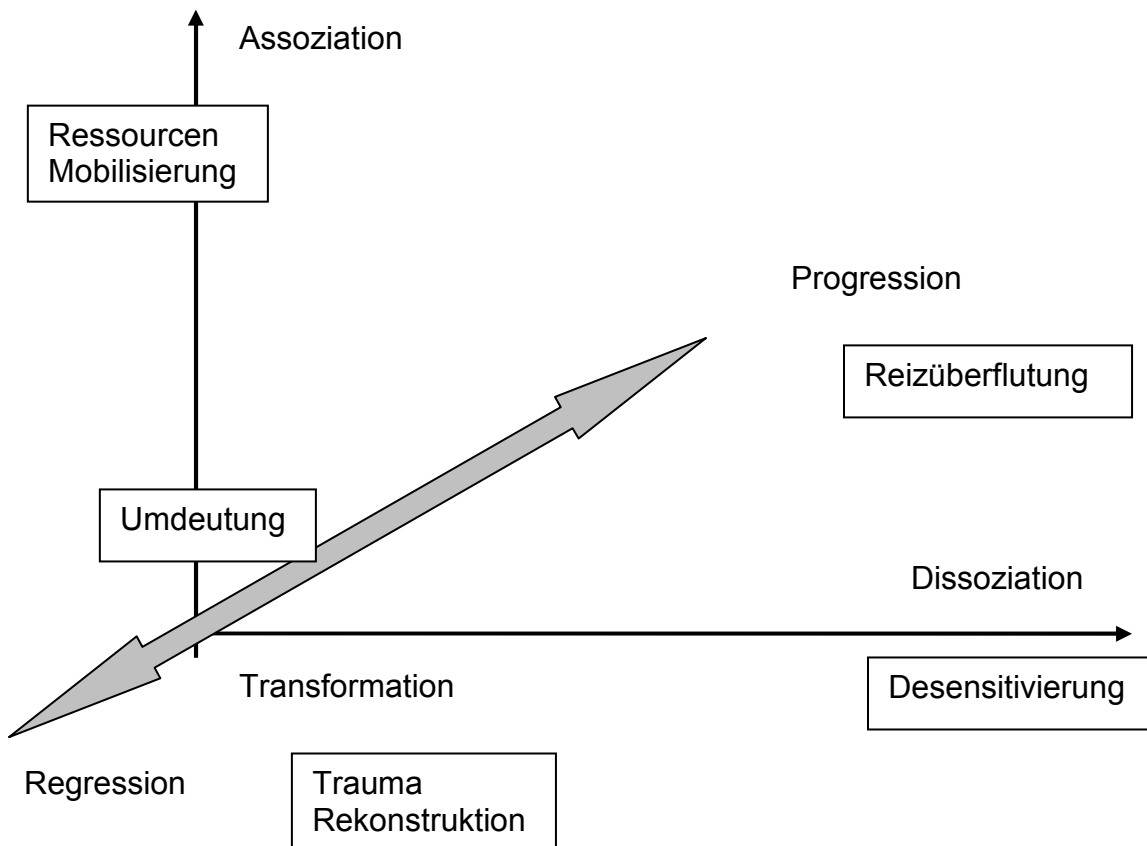
7. Bahnung/Vorprägung:

Hinweise werden mit größerer Wahrscheinlichkeit (auch subliminal) rezipiert, wenn sie phonetisch oder semantisch, durch Bilder oder Metaphern oder Kontexte gebahnt werden.

Ressourcen Orientierung

Art der Ressource	Beispiel	Fall
Individuelle Fähigkeiten	Ressourcenaktivierung nach Grawe	
Natürliche universelle Ressourcen	Leben, Kreativität, Lernen, Reifung, Bewältigung von Verletzungen	
Das Unbewusste als Ressource	Innerer Helfer, Mann, Heiler, Kind, Krafftier	
Symptom als Ressource durch positive Umdeutung	Streitsucht als Fähigkeit zur Verteidigung	
Symptom als Ressource durch Umkontextualisierung	Totstellreflex als Notwehr	
Symptom als Ressource nutzen	Symptomverschreibung (Erickson: Flatulenz)	
Neutrale Fähigkeiten, die im Problemkontext zur Ressourcen werden	Erickson: Jesus als Schreiner	

Hypnotherapeutische Strategien



ARTEN DER NUTZUNG DES TRANCE-ZUSTANDES



Test-Induktion (Spiegel-Hypnotisches Profil)

Bevor wir beginnen, gibt es etwas, was Sie über Hypnose wissen möchten?

Wenn es Ihnen recht ist, nehmen Sie die Brille bei der folgenden Übung ab.

Machen Sie es sich bequem, legen Sie die Hände auf die Armlehnen (Knie) und wenn ich von 1 bis 3 zähle, schließen Sie die Augen und atemen Sie tief durch.

1. SCHAUEN SIE GANZ NACH OBEN, ZU IHREM HAARANSATZ

2. SCHLIEßEN SIE DIE LIDER LANGSAM, LASSEN SIE DABEI DIE AUGEN OBEN BIS DIE LIDER GESCHLOSSEN SIND.

3. ATMEN SIE TIEF DURCH UND LANGSAM AUS

Genießen Sie diesen Zustand, während ich mich auf Ihren linken (rechten) Arm konzentriere.

LEVITATION

Gleich werde ich Ihren Mittelfinger berühren und Sie werden ein Gefühl kribben oder Taubheit spüren das sich ausbreitet.

Ihre Hand wird ganz leicht werden und sich aus dem Ellenbogen nach oben aufreichten. Sie leichter und leichter werden wie ein großer Ballon und höher und höher sich aufreichten. (Gut)

Sie haben wahrscheinlich ein fließendes, angenehmes Gefühl.

Gleich werde ich Ihren Arm herunterbiegen und wenn ich ihn loslasse, geht er wieder automatisch nach oben, wie durch eine Feder oder ein Gummiband (challenge-Levitation). Und erst wenn ich Sie am Ellenbogen berühre, könne Sie ihren Arm wieder auf die Knie zurücklegen (Afhebung der Suggestion).

CALLENGE-LEVITATION

Fühlt sich der Arm anders an als der Rest des Körpers (Dissoziation)

Haben Sie über den rechten Arm mehr Kontrolle als den linken ? (Kontroll-Unterschied)

AUFHEBUNG

RÜCKÜHRUNG 1,2,3

Hatten Sie ein fließendes oder schwebendes Gefühl im Arm ? (Floating)

Haben Sie das Gefühl, wieder beide Arme gleichgut zu kontrollieren?

Erinnern Sie warum Sie Arm zurückgelegt haben (Amnesie)

HIP:

1. Dissoziation
2. Floating
3. Kontrollunterschied
4. Challenge Levitation
5. Amnesie.

Reassoziaton von Ressourcen

A. Problemsituation ankern (A_p)

1. Visualisierung der Situation, in der das Problem auftritt
2. Fokussierung aller Sinneseindrücke, die dabei eine Rolle spielen
3. Fingersignal abfragen (FS), ob Situation lebendig imaginiert
4. Ankern (*taktil*: Berührung; *auditiv*: Stimme von vorn; *visuell*: Daumenkino)
5. Unterbrechen: (taktil loslassen) Visualisieren eines neutralen Reizes (grau)
6. 2 mal wiederholen

B. Affektbrücke (Altersregression)

7. Visualisierung einer Farbe die das Problem repräsentiert (FS)
8. Umstände der Problemsituation in den Hintergrund treten lassen
9. Altersregression: Durch Leben gehen (anhand v. Altersangaben / Eckdaten)
10. Fingersignal erbitten, wenn beliebige Situation auftaucht
11. Fragen: *Wie alt? was sehen Sie? was tun Sie? was empfinden Sie?*
12. (ab Alter zehn und jünger eventuell duzen)
13. Notizen machen (P für problematisch; R für mögliche Ressource)
14. Zurückgehen bis keine Bilder mehr kommen

C. Ressource ankern (A_r)

15. Visualisierung der Situationen, in der die Ressourcen auftritt
16. Fokussierung aller Sinneseindrücke, die dabei eine Rolle spielen
17. Ankern (*taktil*: andere Berührung z.B. an der Schulter; *auditiv*: Stimme von hinten; *visuell*: anderen Daumen)
18. Im Alter aufwärts von einer Ressource zu nächsten gehen

D. Ressourcen und Problem reassoziieren (A_r, A_p)

19. Visualisierung der Situationen, in der das Problem auftritt (A_p)
20. Zwischendurch zur Ressourcensituation gehen (A_r)
21. Beide Anker (A_r und A_p) aktivieren und fragen was von der Ressource mit zu der Problemsituation übernommen werden kann (Objekt, Satz, Gefühl)

Waage-Technik (Symbolische Dialektik)

- 1) Beschreibung des Themas („Problems“)
 - a) Welche Landschaft passt zu dieser Haltung, diesem Verhalten? ->LaP
 - b) Welches Tier passt zu dieser Haltung, diesem Verhalten ? ->TiP
- 2) Stellen Sie sich einen Menschen vor, dem so etwas nie passieren würde.
(Alternative)
(Bekannte, Freunde, Schauspieler, Medienpersönlichkeiten, Fantasy)
 - a) Welche Landschaft passt zu dieser Haltung, diesem Verhalten? ->LaA
 - b) Welches Tier passt zu dieser Haltung, diesem Verhalten ? ->TiA

Beide Landschaften sollen vom Klienten in VA beschrieben werden

Beide Tiere sollen vom Klienten in VAK beschrieben werden (also auch Bewegung)

- 3) Ordnen Sie LaP/TiP der linken oder rechten Hand zu und LaA/TiA der anderen.
- 4) Halten Sie die Hände nach oben offen mit aufgestützten Ellenbogen wie zwei Waagschalen und wiegen Sie ob LaP/TiP oder LaA/TiA schwerer wiegt (Hand geht nach unten: diese Seite dominiert mein Verhalten).
- 5) Verändern Sie das Symbol in der leichteren oder der schwereren Hand in Farbe, Form, Größe, Haltung, Bewegung, Geräusch usw. bis beide gleich schwer sind.
- 6) Halten Sie die Hände so, dass die Handflächen sich gegenüber stehen. Stellen Sie sich vor Sie vermischen mit einer knetenden Bewegung die beiden Komponenten (wie einen Kuchenteig, eine Tonmasse). *Hier die Porzellanmetapher.*
- 7) Legen sie am Ende die Hände zu einer Schale zusammen und betrachten Sie das Ergebnis. Was ist aus der Vermengung der beiden Anteile geworden?
- 8) Legen Sie die Hände die das Produkt enthalten auf den oberen Teil der Brust (oberes Ende des Brustbeins). Überprüfen Sie, ob Sie das Produkt der Integration in sich aufnehmen können. (Beim Ausatmen aufnehmen, beim Einatmen seine Grenzen spüren).
- 9) Nutzen Sie die Berührung der Brust mit den Händen als Anker bevor Sie in relevante Situationen kommen.

Beispiele:

- 1) These: Offenheit/Verletzbarkeit (Riesenschmayer)
Antithese: Gerissenheit (Fuchs)
Synthese: beide kommen sich entgegen.
- 2) These: Aggressive Konkurrenzhaltung (blutrünstiger, dunkler Löwe)
Antithese: fair play (blaue Taube)
Synthese: Löwe ist Taube (Einverleibung)
- 3) These: Abgrenzung (Lava/Echse)
Antithese: Kontakt (Berglandschaft/Katze)
Synthese: Glasscheibe, an der sich Echse und Katze die Nase platt drücken.
- 4) These: Schuld (Nilpferd in Fesspalte)
Antithese: Unbeschwertheit/Souveränität (Löwe in Steppe)
Synthese: Nilpferd in Wasserloch in der Steppe, Löwe daneben, andere Tiere (Vögel u.a.)
- 5) These: Arbeitsüberlastung (Schildkröte in Mittelgebirge)
Antithese: Elefant

Synthese: kleiner Elefant im Mittelgebirge

Kinotechnik: Lösungsvision

1) Finden einer Lösungsvision (Externalisierung=Symbolisierung)

a) Kann entfallen: Externalisierung der Problembefindlichkeit (in der kritischen Situation P) in Landschaft und Tier (wird später nicht benötigt; dient der Umschaltung von konzeptuellem auf präverbales Denken.)

b) Suchen der idealisierten Gegenperson X („der könnte so was wie mir nie passieren“)

c) Externalisierung der Befindlichkeit von X in Landschaft (und Tier, dies kann auch später in Trance gesucht werden). Landschaft und Tier dienen als symbolisierte Lösungsvision L. (X wird später nicht benötigt, dient nur als Brücke zu L).

2) Tranceinduktion (Entspannung oder Fixation, eventuell Handlevitation)

3) Aufsuchen (VAKO) des *Sicheren Ortes* (S.O.)

4) Kino anschalten: An Ihrem S.O. befindet sich ein Fernseher mit Fernbedienung.

"Stellen Sie sich vor, Sie würden die Szene L im Fernseher als Film sehen. Sie sitzen bequem oder stehen an Ihrem S.O. und sehen auf dem Bildschirm und lassen das Bild auf sich wirken (V). Dann kehren Sie an Ihren SO. zurück"

Beim zweiten Mal näher und hören auch der Geräusche (V, A).

Beim dritten Mal überprüfen Sie ob Sie einsteigen können (siehe 5)

5) Implizites Einverständnis / Vorbehalt abfragen

Wenn noch nicht in der Induktion angeleitet jetzt: Handlevitation

„Wollen Sie den Schritt in diese Umgebung (L) tun?“

Wenn das Unbewusstes dies unterstützt (a), wird die Hand in dieser Haltung gehalten; wenn es einen inneren Vorbehalt gibt (b), wird sie die Leichtigkeit verlieren.“

a) "Sie treten Sie in die Landschaft und lassen Sie sie auf sich wirken (VAKO). Können Sie die Qualität in sich aufnehmen? Sehen Sie das Tier (Krafttier)? Vielleicht ist es verborgen. Wenn Sie es gefunden haben, nähern Sie sich ihm."

Wenn kein Vorbehalt da ist (Hand bleibt oben), dann zu 6)

b) Wenn ein Vorbehalt da ist, Altersregression: "Gibt es Erfahrungen in den letzten 10 (20, 30...) Jahren, die mit dem Vorbehalt zusammenhängen?"

Oder: können Sie diesen Schritt in Zukunft tun: morgen, in einer Woche, Monat?

6) Verankerung: „Spüren Sie, wie Sie sich dort fühlen in de Landschaft mit dem Krafttier an Ihrer Seite; wo in Ihrem Körper spüren Sie das? Geben Sie diesem Gefühl eine Farbe (F). Sagen Sie innerlich ‚F her !!‘“

7) Transfer: „Stellen Sie sich vor, Sie sind in die kritische Situation (P) und sagen (innerlich): ‚F her !!‘“ (eventuell wieder das Kino-Szenario wie 5 und 6)

Rückführung: Zählen von 10 auf eins: „Öffnen bei 7 die Augen und prüfen Sie, wie es ist, mit offenen Augen (halb) in Trance zu sein. Stellen Sie sich vor, Sie sind in die kritische Situation und sagen (innerlich): ‚F her !!‘.“ Dann auf 1 zählen, wie üblich.

Dissoziative Trance: Sicherer Ort

Vor Beginn der Problembearbeitung gedankliches Aufsuchen eines „sicheren Ortes“, das ist eine vorgestellter Ort (ohne Menschen, meist archaische Symbole), an dem ich mich vollkommen geschützt fühle. Beispiele: mein Bett, ein bestimmter Wald, Baum, See, Strand, Berg usw.

Mit allen Sinnesmodalitäten verbinden

Assoziative Trance: Verbundenheit

Ruhige Situation herstellen,

Hände in den Schoß, sich berührend

Auf das Ausatmen achten

Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren

„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“

Einzelne Eindrücke wahrnehmen

Zwei Eindrücke gleichzeitig wahrnehme...drei Eindrücke

Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen

Das Bild das anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes)

Ihn anschauen und den Fußboden, die Luft als Verbindung fühlen

Herausfinden was uns verbindet,

Was möchte er von mir

Kann ich, will ich ihm das geben

Auf das Atmen achten. Zurückkehren

Rossi-Hände Technik

Erklärung des Greifreflexes als Signalsystem zum Unbewussten (UB)

Zuordnung der Hände zu den konfligierenden Interessen

Induktion der Katalepsie (Ballon zwischen den Händen)

Überprüfung ev. unterschiedlicher Empfindung in den Händen

„Wenn die Hände sich berühren, hat das UB eine Lösung gefunden, die nicht sofort bewusst sein muss.“

Fragen zum Konflikt

- 1) Bereit, sich mit dem Thema zu befassen ?
- 2) Bereit mit dem Thema in Trance zu gehen ?
- 3) Gibt es im UB Informationen dazu,
wie die beiden Teile unter einen Hut zu bringen sind?
- 4) Ist das UB bereit die Infos zugänglich zu machen?
- 5) Gibt es ein Hindernis, das erst noch ausgeräumt werden muss?
- 6) Bereit, dem Hindernis nachzugehen?
- 7) Gibt es in den letzten 5 Jahren Erfahrungen, die mit dem Hindernis (dem Thema) zusammenhängen? Auch wenn sie nicht bewusst sind, können die Hände anzeigen, dass es solche Erfahrungen gibt.
- 8)in den letzten 10 Jahren
- 9)zwischen 30 und 40 (adaptieren an das Lebensalter)
- 10).....zwischen 20 und 30
- 11).....zwischen 10 und 20
- 12).....zwischen 5 und 10
- 13).....in den ersten 5 Jahren

Übung beenden, wenn die Hände zusammen gegangen sind oder bei 13

Fragen wie sich die Hände anfühlen.

Ob die Vorstellung über die Haltung der Hände mit der Realität übereinstimmt (bei geschlossenen Augen.)

Wie die Hände sich am Schluss anfühlen

Ob der Unterschiedlichkeit der Empfindungen in beiden Händen eine Bedeutung gegeben werden kann.

Vollständige Hypnose-Induktion

EINLEITUNG

Ich nehme an, dass Sie eine angenehme Haltung einnehmen können und die Augen auf einen Punkt richten worauf sie sich ausruhen können. Sie können Ihre Haltung prüfen, und alles verändern
Alles so einrichten, dass es Ihnen gut geht auch wenn Sie Geräusche hören, die Ihnen bekannt oder fremd vorkommen um später zu vergessen, darauf zu achten. und die Ruhe zu genießen.
Es kann die Unruhe sich an einer Stelle sammeln, während der Rest des Körpers sich entspannt.

FIXATION

Die Augen brauchen die Lider nicht zu schließen, und die Lider brauchen die Augen nicht zu schließen, dann können Sie nach einer Weile feststellen, dass Sie durch die Dinge hindurch sehen. mühelos, indem Sie ihren Blick weit gestellt haben
Es ist ein eigenartiges Gefühl den Blick weit zu stellen. und dabei durch die Dinge durchsehen, ohne sie aus den Augen zu verlieren.

Was Sie anschauen, kann unschärfer werden oder sich bewegen und Sie können andere Dinge auch wahrnehmen, Muster, Farben, Veränderungen des Lichts.

Früher oder später können die Lider ein Gefühl der Schwere entwickeln, dem es angenehm ist, nachzugeben, Die Hände können unterschiedliche Empfindungen haben, wenn sie getrennt liegen. Sie können auf den Beinen liegen oder auf der Unterlage
Sie können alles beachten, was sie empfinden. Und zu einem späteren Zeitpunkt vergessen, darauf zu achten, und den Gedanken folgen.

Geräusche können der Ausgangspunkt sein von dem sie sich entfernen.
Die linke Hand kann etwas anderes empfinden
Seminar Revenstorf

als die rechte und Sie brauchen nicht alles annehmen. Es ist gut, zu prüfen, was wirklich wichtig ist. Alle Gedanken, die Sie nicht brauchen, können Sie an einem bestimmten Ort verwahren.
Sie können darauf zurückkommen oder es vergessen indem Sie darauf achten, wie die Füße den Boden berühren, das Gewicht auf der Unterlage ruht und den Rücken spüren, der gestützt wird.

Vielleicht haben Sie eine Vorstellung von dem, was Ihnen gut tut, Wie Sie bewusster dafür sorgen, etwas für sich erledigen, eine Vorstellung, die Ihnen hilft. Oder Sie überlassen es Ihrem Unbewussten, was Sie danach bewusst richtig machen.

Sie können die Atmung verfolgen und sogar die Wangen spüren
Sie nehmen alles zugleich wahr: das Blut in den Wangen und in den Händen die eine Hand kann warm und schwer werden Sie können das Kribbeln bemerken oder ein Gefühl von Taubheit. und die zunehmende Festigkeit, so als wäre sie zu bequem, diese Hand, - sich zu bewegen

LEVITATION (*kann übersprungen werden*)

Während die andere Hand leichter wird ich weiß nicht, ob es der linken oder rechten Hand leichter ist eher dieses Gefühl zu entwickeln was Sie daran bemerken, dass sich unmerklich eine Schicht, die Empfindung einer Schicht zwischen die Unterlage und die Hand schieben kann Bruchteile von Millimetern. Kleine unregelmäßige Bewegungen der Finger können anzeigen, dass diese Hand damit beginnt, etwas für sich zu erreichen, ein Gefühl von Leichtigkeit und ein Gefühl von Kühle
Sie können die Luft zwischen den Fingern und an manchen Stellen der Unterlage spüren Die Kühle und die Leichtigkeit können sich ausbreiten als würde mit jedem Einatmen die Hand leichter als würden Ballons mit Fäden an die Finger geknüpft sein, die die Hand unmerklich nach oben ziehen und auch wenn die Hand sich noch nicht beginnt zu heben,

können Sie die Vorstellung entwickeln
dass sie bereits einige Zentimeter darüber
in einem Abstand sich über der Hand befindet
als hätten Sie eine zweite Hand in der
Vorstellung: leicht und unempfindlich
Das ist eine eigenartige Vorstellung
Wie ein Ballon kann sie sich heben

Ein Heißluftballon erzeugt Hitze
und die warme Luft hebt
den Ballon höher und höher.
Und wenn man die Hände hinausstreckt,
werden sie kühl und
sie spüren die Luft und die Frische
während innen die Wärme zunimmt und
gleichmäßig den Körper durchströmt,
das Blut in der anderen Hand.
Durch die weiten Adern strömt,
die sich Millimeter öffnen und
bis in die ersten Spitzen der Finger
das Blut strömen lassen

es ist ein bestimmtes Gefühl
die eine Hand warm und schwer zu spüren
und die andere kühl und leicht,
Kühl und leicht

Wenn Sie sich vorstellen, an einem Wintertag
vor die Tür zu treten
Können Sie den Atem in der Luft sehen
und die schneebedadenen Zweige,
den knirschenden Schnee unter den Sohlen
und die Frische auf der Haut

Nach ein paar Schritten können Sie
die Hand in den Schnee stecken
und die Kälte als Unempfindlichkeit
registrieren.

den Schnee zerdrücken,
der zwischen den Fingern als Wasser zerrinnt.
nur die Kühle bleibt, auch wenn Sie später
ganz wach werden

LIDSCHLUSS

So wie sich die Lider schließen
als würden Sie eine Tür hinter sich schließen;
um sich nach innen zu wenden
angenehm und die Reizung der Augen
durch die Lider vergessen
und die Müdigkeit der Lider
sich gut tun lassen
Die Lider werden müde und schwer
müde und schwer
und schließen sich.

VERTIEFUNG

Sie können dabei tiefer in Trance gehen
während ich gleich von 1 - 10 zähle

können Sie sich Zeit nehmen
und einzelne Schritte tun.

vielleicht wie auf einer Treppe an einem Haus,
in einem Garten oder an einem Berg,
kleine oder große Schritte und weiterkommen
In Ihrem eigenen Rhythmus
Sie müssen meinen Worten nicht folgen
und können dabei auch einzelne Stufen
überspringen.
oder heimlich schon weiter sein, schon ganz
woanders

1 -den ersten Schritt haben Sie längst getan.
2 - alle Dinge haben 2 Seiten
Münzen, haben 2 Seiten,
Eine Tür hat zwei Seiten
das kann man sehen, wenn sie sich öffnet
3- Aller guten Dinge sind 3 sagen manche
Leute,
4 - Finger und eine Daumen an jeder Hand
Ecken und Kanten...ein Fenster
oder ein Bild an der Wand
5 - und 5 ist zehn
5 Zehen ,an jedem Fuß
die Berührung des Fußbodens
das Gefühl der Sicherheit
6 - ist eine Zahl
die man auf den Kopf stellen kann
Zahlen, mit denen kann man spielen,
oder sie vergessen, weil sie unwichtig sind,
jede Zahl ist eine Stufe
mit jedem Schritt etwas hinter sich lassen,
etwas weiter kommen
7 -7 auf einen Streich,
7 Schwaben,
7 Tage hat die Woche
7 X 7 gibt feinen Sand
8 - sind zwei Nullen übereinander
Acht geben und nehmen, behalten,
9.- ist die umgedrehte sechs
loslassen und damit spielen
und sehen oder sogar spüren was sich ergibt
auf den Kopf gestellt und gedreht eine 6 .
10 - den letzten Schritt tun Sie allein

Sie haben einen Zustand erreicht, der für Sie
im Moment richtig ist
Sie sind angekommen, und können weiter
gehen
eigene Schritte für sich tun
Im Kopf dabei hellwach bleiben und feststellen,
dass der Körper gut aufgehoben ist
und nichts besonderes tun muss
Ich weiß
dass der bewusste Verstand mir zuhören kann,
während das Unbewusste von dem lernt,
was Sie nicht hören
und manchmal lernt auch der bewusste

Verstand davon
während Sie zuhören.
In Trance können sich die Gedanken
neu ordnen,
wir können dadurch auf Ideen kommen,
auf die wir sonst gar nicht gekommen wären

IMMOBILITÄT (*kann übersprungen werden*)
Sie können den Beobachtungen folgen
mit einem Teil der Aufmerksamkeit
Und mit einem anderen Teil der
Aufmerksamkeit
können Sie Ihren Gedanken nachgehen
an einen anderen Ort, wo es Ihnen sehr gut
geht in eine andere Zeit

Während die Gedanken woanders sind
Können Sie Ihren Körper sich selbst
überlassen
er sorgt für sich selbst. Wie im Schlaf.
Während Ihr Geist ganz wach ist
wie im Traum
Sie müssen nichts Bestimmtes tun
und es wäre unmöglich aufzustehen
je mehr Sie sich bemühen,
um so schwerer ist es
VERSUCHEN SIE ES.,
Es geht nicht.

ILLUSION (*kann übersprungen werden*)
Verschiedene Erinnerungen können
auftauchen
unruhige Empfindungen
wie die einer Fliege auf der Wange.
Sie erinnern das Krabbeln und kitzeln
wie sie sich über die Wange bewegt
mit ihren Beinchen
die Ihre Haut berühren

**AN DIESER STELLE DIE THERAPEUTISCHE
BEARBEITUNG EINFÜGEN ODER ALS
LEERHYPNOSE WEITERGEHEN UND
BEENDEN**

POSTHYPNOTISCHE SUGGESTION
(*kann übersprungen werden*)
Es gibt Erinnerungen
Erinnerungen an Ruhe und Gelassenheit,
Dinge, die Sie vergessen haben
und Dinge, die Sie erinnern,
dass sie vergessen waren
so, wie Sie früher vergessen haben, an die
Zukunft zu denken.
die jetzt Gegenwart ist
und später vergessen haben werden
was Sie jetzt wahrnehmen.
dass Sie sich ans Ohrläppchen fassen
wenn ich sage **FERTIG**

REORIENTIERUNG
Sie können in wenigen Minuten
in diesen Stuhl zurückkehren
ganz frisch und wach sein
wie nach einem kurzen Schlaf
und sich wieder bewegen
und dem nachgehen, was Sie ohnehin als
nächstes tun wollen.
Drei, zwei, eins. Jetzt.

FERTIG

**WIEVIELE MINUTEN SIND VERGANGEN
SEIT SIE HIER SITZEN ?**

DANKE

ANALGESIE-INDUKTION (LEEB)

VORBEREITUNG

"Machen Sie es sich bequem um in Trance zu gehen. "

"Wenn ich Sie später an der Schulter berühre, können Sie die Trance beenden und sind so hell wach wie jetzt." (Th. berührt Kl an der Schulter. Das ist ein Sicherheitsanker für den Notfall.)

"Ich werde Sie in die Haut kneifen damit Sie später vergleichen können" (Th. nimmt Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefingernagel und kneift).

JA-HALTUNG/DOPPELBINDUNG

"Wollen Sie lieber mit offenen Augen oder geschlossenen Augen in Trance gehen? -

"Wollen Sie lieber schnell oder langsam in Trance gehen? -

"Wollen Sie lieber wenig oder tief in Trance gehen? -

INDUKTION:

"Folgen Sie mit den Augen dem Stift, den ich bewege"

(Über der Nasenwurzel in 10 cm Abstand hin und herführen)

"Wenn Sie das Flattern der Augenlider bemerken, können Sie sie auch schließen."

(Wenn geschlossene Augen gewünscht waren, dann den Stift entfernen und mit Daumen und Mittelfinger sanft -eventuell ohne Berührung - über die Lider fahren, und:) "Gut. Die Lider sind geschlossen. Sie scheinen zu kleben. Versuchen Sie sie zu öffnen"

(Wenn sie sich öffnen:) " Gut schließen Sie sie wieder."

(Wenn sie geschlossen bleiben:) "Es ist eigenartig; es scheint so als können Sie sie nicht öffnen. Gut"

"Atmen Sie tief ein und langsam aus. - Ja so, sehr gut."

"Mit jedem Einatmen können Sie Ruhe und Entspannung aufnehmen. Mit jedem Ausatmen können Sie alles Abgeben, was Sie nicht brauchen."

"Geben Sie mir jetzt einen leichten Arm." (Th. nimmt den Unterarm in beide Hände. Wenn er leicht ist:)

"Ja, der ist schön leicht."

(oder wenn er schwer ist:) "Der ist schön schwer, aber ich werde ihn halten"

"Stellen Sie sich vor der Arm schwebt in Luft wie ein Ballon.

"Ganz leicht wie schöner großer Ballon." (Entzieht vorsichtig die Unterstützung, wenn der Arm levitiert bleibt, dann:)

"Gut. Ganz leicht wie ein Ballon. Das ist ein amüsanter Gefühl. Gut."

(Wenn er nicht levitiert bleibt, dann weiter unterstützen und :)

"Der Arm ist schwer und braucht Unterstützung"

"Ich werde ihn jetzt langsam auf das Knie (die Lehne) zurücklegen und dabei können Sie sich tief entspannen"

"Wenn Sie die Unterlage berühren, gehe Sie in einen Zustand tiefer Entspannung (Trance)"

VERTIEFUNG.

"Ich werde jetzt von 1 bis 10 zählen und Sie gehen dabei tiefer und tiefer (weiter) in Trance. Merken Sie sich bei welcher Zahl Sie in Trance gegangen sind." (Th. zählt von 1 bis 10)

(Wenn eine tiefe Trance gewünscht war:)

"Öffnen Sie die Augen - gut, und wenn Sie sie wieder schließen, gehen Sie noch mal so tief in Trance."

"Öffnen Sie die Augen - gut. Und wenn Sie sie wieder schließen, gehen doppelt so tief in Trance."

(Eventuell wiederholen)

ANALGESIE:

"Ich werde jetzt viermal Ihre Hand berühren und jedes Mal wird die Empfindung etwas mehr aus dieser Hand herausgehen"

(Streicht vorsichtig vom Nagel des Zeigefingers bis zum Handgelenk)

"Normalerweise fängt es mit einem Gefühl des Prickelns an"

(Streicht vorsichtig vom Nagel des Mittelfingers bis zum Handgelenk) "Ein Gefühl von Taubheit"

(Streicht vorsichtig vom Nagel des Ringfingers bis zum Handgelenk) "Ganz steif und fest."

(Streicht vorsichtig vom Nagel des kleinen Fingers bis zum Handgelenk) "Taub und empfindungslos"

"Ihre Hand wird empfindungslos. Als hätten Sie einen Handschuh übergesteift, der mit einem Mittel getränkt ist, das unempfindlich macht."

"Ich werde Sie in die Haut kneifen damit Sie vergleichen können"

(Th. nimmt Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefingernagel und kneift stärker als am Anfang).

REORIENTIERUNG

Wenn ich von 3 bis 1 zurückgezählt habe sind hell wach und frisch, wie nach einem kurzen erholsamen Schlaf."

"Drei - Sie können die Hände beweglich machen."

"Zwei - tief einatmen"

"Eins - Öffnen Sie die Augen. Fühlen Sie sich frisch."

(Wenn Kl. verneint oder dösig erscheint:)

"Schließen Sie noch einmal die Augen und gehen Sie zurück in Trance. Tief entspannt."

Wenn ich jetzt von 10 bis 1 zurückgezählt habe, sind hell wach und frisch, wie nach einem kurzen erholsamen Schlaf."

"10 9 8 7 6 5 4"

"Drei - Sie können die Hände beweglich machen."

"Zwei - tief einatmen"

"Eins - Öffnen Sie die Augen. Fühlen Sie sich frisch. Gut."

"Wie geht es Ihnen?"

"Welche Zahl haben Sie sich zu Anfang gemerkt, bei der Sie in Trance gegangen sind? Fangen Sie beim Selbsthypnosetraining so an, dass Sie die Augen schließen und mit dieser Zahl beginnen"

Bei widerständigen Personen wird folgende Anpassung vorgeschlagen:

ERMÜDUNG: "Ich zähle von eins bis zehn(zwanzig) und bitte Sie, bei den geraden Zahlen die Augen zu schließen und bei ungeraden Zahlen die Augen wieder zu öffnen."

KONFUSION." Bitte verschränken Sie die Hände, ganz fest. Es ist als würden sie zusammengeschweißt sein. Versuchen Sie sie jetzt zu öffnen."

Wenn die Hände zusammen bleiben: "Gut, sie haben sich entschieden zusammen zu bleiben.

Versuchen sie es stärker. Je mehr Sie es versuchen, um so fester scheinen sie an einander zu haften. Das ist ein guter Anfang" (Mit der Induktion an geeigneter Stelle fortfahren).

Wenn die Hände auseinander gehen. "Gut, sie gehen nicht sehr weit auseinander. Das ist ein guter Anfang."

Wenn sie dann weiter auseinander gehen: "Und je weiter sie auseinander gehen, je mehr ist es so, als würden sie sich abstoßen. Und können nicht mehr zusammen kommen."

Wenn sie wieder zusammen kommen:

"Sie werden diesmal wieder nicht zusammen bleiben."

"Lösen Sie sie so langsam wie möglich, kaum merklich"

Den Vorgang ein paar Mal wiederholen und durch Verlangsamung Katalepsie fördern.

Tieftrance (Elman) zur posthypnotischen Suggestion PHS

VORBEREITUNG

Es wird die Kontrolle über die Anspannung bis sie nicht zu steigern ist als Metapher dafür verwendet, dass der Klient auch die Entspannung so weit steigern kann, dass keine Bewegung mehr möglich ist.

1) Machen Sie eine Faust so stark dass sie die Faust nicht stärker ballen können. Gut. Sie wissen dass es nicht fester geht. Es bewegt sich nichts mehr. Nicht wahr. Jetzt können Sie wieder loslassen.

Ebenso können sie jede Muskelgruppe so weit entspannen, dass sich nichts mehr bewegt, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr ausführen kann.

Erst wenn Sie die Entspannung wieder aufheben.

Ja, das ist doch so, wenn Sie es sich überlegen. Gleich werden Sie es verstehen.

Die Muskeln, die sich am leichtesten entspannen, sind die Augenlider. Sie wissen, dass es so ist. Denken Sie an einen anstrengenden Tag, den Sie hinter sich hatten. Dann schlossen sich die Augenlider und das fühlte sich sooo gut an.

2) Ich werde jetzt meine Augenlider schließen (*Augen zu*) und mich so tief entspannen, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr erfüllen außer ich hebe die Entspannung wieder auf. Ich versuche jetzt die Augen zu öffnen (*Augen auf*).

Das geht; ich hab getestet, ob meine Augen funktionieren. Sie funktionieren.

Jetzt will ich zeigen, dass ich so tief entspannen kann, dass sie nicht mehr funktionieren – außer ich hebe die Entspannung wieder auf.

3) Ich schließe jetzt die Augen (*Augen zu*) und entspanne mich tief und behalte die Entspannung bei - so tief, dass sich die Lider nicht mehr öffnen.

Diesmal werde ich die Entspannung nicht aufheben und nichts kann die Lider dazu bringen sich zu öffnen.

(Die Augenbrauen rauf und runter bewegen, die Augen bleiben zu).

Da sieht eigenartig aus.

4) Das können sie auch! Kleine Kinder können das. Probieren Sie es aus.

Schließen Sie die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf die Augen und entspannen Sie sie tief, ganz tief. Die Muskeln tun was sie ihnen sagen;

sie sind jetzt so entspannt, dass sie geschlossen bleiben,

auch wenn Sie sie öffnen wollen – vorausgesetzt Sie behalten die Entspannung bei.

5) Ihre Augen reagieren auf das, was Sie ihnen sagen. Fangen Sie also an: Tragen Sie Ihrem Körper auf, die Augenlider ganz tief zu entspannen, so tief dass sie sich nicht mehr öffnen. Prüfen Sie das genau. Sorgen Sie dafür, dass sie sich nicht mehr bewegen; Überprüfen Sie es!

Wenn der Klient die Augen öffnet: Gut das können Sie. Jetzt probieren Sie, ob Sie die Lider soweit entspannen können, dass sie sich nicht mehr öffnen. Es hängt von Ihnen ab, sich in einen solchen Zustand zu versetzen. (*Zurück zu 5*)

6) Sehr gut. Das war der schwierigste Teil. Wenn Sie das verstanden haben, können Sie leicht ganz tief in Trance gehen.

INDUKTION

1) AUGENKATALEPSIE

Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem ein paar Sekunden

Falls der Klient jetzt schon die Augen schließt, die Suggestion wiederholen, denn die Reaktion des Klienten soll an die Suggestionen des Therapeuten gekoppelt sein!

Und während Sie wieder ausatmen, lassen Sie zu, dass sich Ihre Lider schließen.

*Mit der Hand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn streichen
(in einigem Abstand)*

Lassen Sie alle oberflächliche Spannung aus Ihrem Körper los. Ja gut jetzt gleich.

Richten Sie Ihr Aufmerksamkeit auf die Augen, Entspannen Sie die Muskeln um Ihre Augen herum so sehr, dass sie ihre Funktion für den Moment nicht mehr erfüllen.

Wenn sie so entspannt sind, dass sich Ihre Augenlider nicht mehr bewegen können, - solange Sie den Entspannungszustand aufrechterhalten –

behalten Sie die Entspannung und prüfen Sie Ihre Augenlider, um sicher zu stellen: Sie bewegen sich nicht!

Wenn sich die Augen öffnen oder der Klient keinen Versuch macht zurück zu 1) Macht er den deutlichen Versuch und die Augen bleiben zu, dann fortfahren.

Die Entspannung, die Ihre Augen empfinden, sollen Sie im ganzen Körper empfinden, soll sich auf den ganzen Körper übertragen vom Kopf bis zu den Füßen.

2) FRAKTIONIERTER VERTIEFUNG

Sie können die Entspannung noch viel tiefer werden lassen. Ich werde Sie jetzt gleich auffordern, die Augen wieder zu öffnen und das Schließen der Lider ist dann ein Zeichen dafür dass Sie nochmal so tief in die Entspannung gehen können.

Öffnen Sie jetzt die Augen! Genau, und schließen Sie die Augen wieder.

Mit der Hand in einigem Abstand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn oder bis zu den Füßen streichen

Und spüren Sie wie die Entspannung sich auf den ganzen Körper ausbreitet und noch viel tiefer wird. Noch viiiiel tiefer.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine warme Decke gehüllt und tief entspannt.

Zurück zu 2) insgesamt noch dreimal

3) HANDSCHLAFHEIT

Ich werde jetzt gleich Ihre Hand ein paar Zentimeter anheben und anschließend fallen lassen. Wenn Sie den Anweisungen bisher folgen konnten, wird dir Hand locker und schlaff sein wie nasser Lappen. Sie wird einfach herabfallen.

Aber versuchen Sie mir nicht zu helfen.

Sie können völlig passiv bleiben und das Hochheben mir überlassen.

Sobald ich die Hand loslasse, wird sie in den Schoß (auf die Lehne) zurückfallen und erlauben Sie sich dabei, noch viel tiefer zu gehen.

Hand anheben und los lassen

Noch tiefer in die Entspannung gehen –

kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen

Falls der Klient weil er's gewohnt ist eine Armsteifheit entwickelt ihm das ausreden
Nein, überlassen Sie den Arm ganz mir; er wird ganz entspannt runterfallen und dabei können Sie noch tiefer in die Entspannung gehen, kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen.

4) ZAHLENBLOCK

Das ist völlige Entspannung.

Menschen können sich körperlich entspannen und ebenso geistig.

Dass Sie körperlich entspannen können, haben Sie schon bewiesen.

Jetzt möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich geistig entspannen.

Geistig entspannen heißt, den Geist leer machen.

Von allem frei räumen, was Sie jetzt im Moment nicht brauchen,

Platz schaffen für etwas Neues. Das ist ein gutes Gefühl.

Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Sie müssen es aber selbst wollen.

Ich werde Sie gleich bitten, gemurmelt, langsam von 100 rückwärts zu zählen.

Jeweils die nächste, wenn ich Sie dazu auffordere.

Sprechen Sie die Zahlen einzeln laut aus.

Das ist das Geheimnis geistiger Entspannung: verdoppeln Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen die geistige Entspannung. Lassen Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen, Ihren Geist noch mal so tief entspannt sein.

Er wird beim Erreichen der Zahl 98 oder schon früher so entspannt sein, dass der Entspannungszustand praktisch alle Zahlen, die nach 98 gekommen wären aus dem Geist vertreibt. Alle Zahlen, die nach 96 kommen, sind einfach verschwunden. Sie lassen kleiner werden, blasser, dunkler oder wie im Nebel oder einfach verschwinden. Die Zahlen verschwinden, wenn Sie sie mit Ihrem Willen vertreiben. Wenn Sie jetzt anfangen, sich das vorzustellen, dass Sie das erreichen werden, können Sie sie leicht aus Ihrem Geist verbannen. Sie müssen wollen, dass es passiert. Wenn Sie wollen, dass es passiert, lassen Sie es einfach geschehen. Und sprechen Sie jetzt die erste Zahl aus: 100, verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung.

Warten dass der Klient 100 sagt

Tief entspannt. Verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung

und fangen Sie schon jetzt damit an die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Die nächste Zahl 99; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 99 sagt

Tief entspannt . Verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung und

fangen Sie schon jetzt damit an, die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Sie werden sie mit Ihrer Willenskraft aus dem Geist verbannen.

Die nächste Zahl 98; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 98 sagt

Noch tiefer entspannt. Jetzt werden sie völlig verschwinden. Vertreiben Sie sie, Verbannen Sie sie. Werfen Sie sie raus. Lassen Sie sie kleiner, blasser, dünner unwichtiger werden.

5) NUTZUG DER TRANCE: Posthypnotische Suggestion

Gleich werde ich Ihrem Unbewussten einige Suggestionen geben und ich möchte dass Ihr Bewusstsein sie vergisst. Vergessen ist völlig normal und natürlich.

Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...Sie tun es ständig. Warum

sollte es Sie interessieren, was Sie vor zwei Wochen Dienstags zu Abend gegessen haben? Sie vergessen es einfach. Ich möchte, dass Sie bewusst vergessen, was ich

Ihnen jetzt gleich sagen werde. So wie ein belangloses Blatt Papier, das Sie weglegen und vergessen. Wo ist es geblieben? Woher sollen Sie es wissen?

Vergessen Sie es einfach. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...

Ich möchte Ihnen jetzt suggerieren, dass Sie....

An dieser Stelle geeignete direkte Suggestionen einfügen:

Sie sollen:

positiv formuliert sein

sich aufs lernen beziehen

*auf die Bereitstellung von Informationen
oder andere therapeutische Ziele*

und nun möchte ich, dass Sie diese Suggestionen bewusst vergessen so wie das Blatt Papier, das Sie verlegt haben und sich unbewusst an sie erinnern. Es ist völlig normal und natürlich. Vergessen ist ein ganz normaler, natürlicher Vorgang. Vergessen Sie was ich als Suggestion gesagt habe.

6) REORIENTIERUNG

Bleiben Sie noch für einen Moment wie in einem tiefen Schlaf. Wenn ich von 10 auf 1 zähle können Sie ganz wach werden, mit jeder Zahl um ein Zehntel wacher. Der Körper wird wieder beweglich, Sie sind entspannt und werden gleich ganz wach und erholt sein, Sie können alle Zahlen wieder erinnern, Sie können dann ihre Augen wieder, öffnen sich am ganzen Körper bewegen und reden. Alle langfristigen Suggestionen wirken weiter. Wenn Sie bereit sind, fangen Sie an zurückzukommen. Ich zähle von 10 auf 1 und ich möchte, dass Sie bei jeder Zahl um ein zehntel aufwachen. Bis Sie völlig wach sind.

Zusammenfassung der

Posthypnotische Suggestionen

- 1) *Induktion einer mittleren bis tiefen Trance*
- 2) *Suggestionen kurz, klar, direkt und gezielt (möglichst positiv) formulieren:
z.B. „Sie werden nur noch vor 18 h essen“*
- 3) *Was Therapeut sagt muss mit dem übereinstimmen, was denkt.*
- 4) *Der Therapeut stellt sich den Patienten vor wie er die Suggestion ausführt.*
- 5) *An konkrete Auslöser koppeln*
- 6) *Ort und Umstände für die suggerierte Handlung genau beschreiben*
- 7) *Die Suggestion als zwingend beschreiben; z.B.: „Sie werden den **unwiderstehlichen**
Drang verspüren, den Alkohol abzulehnen.“ (wie **automatisch, wie von allein,**
dringendes Bedürfnis, unvermeidlich, zwangsläufig, wie selbstverständlich,
unweigerlich, unabwendbar, unwillkürlich)*
- 8) *Die Suggestion 3mal wiederholen*
- 9) *Amnesie suggerieren*

Direktive Hypnose Beispiel (DU):

(adaptiert nach Treusch)

Willst Sie eine (neue) Hypnose-Erfahrung machen

Induktion 1: Bitte gib mir einen leichten rechten Arm (mit 3 Fingern anheben), wir nehmen den Arm, der Arm hebt sich, der Arm hebt sich, der Arm hebt sich. Ab einem bestimmten Punkt wäre es so, als ob Du in Trance gehen würdest, dass die Entspannung an diesem Punkt mehr würde, mehr und mehr.

Reorientierung: Und wenn der Arm dann sinkt, würdest Du langsam wieder rauskommen....wieder rauskommen. Genau.

Induktion 2: Machen wir das ganze noch mal. Wir nehmen den Arm für die Hypnose und der Arm beginnt sich zu heben, immer mehr, mehr und mehr hebt sich der Arm und die Augen können sich schließen. Tiefer, tiefer, gut.

Reorientierung: Und wir senken den Arm, der Arm senkt sich langsam in dem Maß, in dem Du wieder rauskommst. Immer weiter raus und Du fühlst Dich besser, gut, sehr gut.

Induktion 3: Magst Du jetzt tiefer gehen? Kannst Du richtig die Muskeln entspannen? Gut. Der Arm hebt sich, mehr und mehr wie von alleine, ab einem bestimmten Punkt schließen sich die Augen. Tiiiiief entspannt, immer weiter hebt sich der Arm je tiefer Du gehst, von allein, höher, immer höher je tiefer Du gehst. (*wenn der Arm sich allein bewegt oder kataleptisch stehen bleibt, loslassen*) Sie können es selbst wunderbar.

Vertiefung: Das Unbewusstes ist eine große Hilfe. Immer tiefer je höher der Arm sich hebt, immer tiefer je höher der Arm geht, immer tiefer und immer höher wird der Arm. Sehr gut. Du fühlst Dich sehr gut. Und wie die hypnotische Atmung statt findet, die Atmung wird gleichmäßiger und tiefer. Alle Gesichtsmuskeln entspannen sich noch mehr so wie sie jetzt schon entspannt sind, sehr gut....In diesem Zustand, mit dieser hypnotischen Atmung, in diesen entspannten Gesichtsmuskeln, hat Dein Inneres Zugang zu allen Ressourcen um zu heilen, alles was Du heute und hier erreichen möchtest.

Posthypnotische Suggestion: Und meine Suggestion ist, dass dieses tieferes Wissen, Dein Unbewusste, alles tut und heilt, was jetzt in Dir heilen soll. Alle Weichen werden gestellt. Wenn ich jetzt gleich Dein Handgelenk berühre, und die Hand gleich langsam wieder nach unten sinkt, kannst Du DIESESMAL noch tiefer in Trance gehen; dann werden alle Veränderungen in Deinem Inneren von alleine geschehen in dem Maß, in dem das dran ist. Wenn die Hand dann wieder das Bein berührt, ist kannst Du für einen Moment in dieser Trance verweilen und alle Veränderungen, die Du machen willst, beginnen fortzuwirken, Dein Verstand hat genug getan, er kann ruhen, das Lernen geschieht so. Alles heilt zu seiner Zeit; heute nur das, was jetzt hier dran ist. Die Heilung findet statt, wenn sich die Hand in dem Maß absenkt, in dem jetzt alle Veränderungen von alleine geschehen. Was Du sonst noch wahrnimmst, ist für den Moment vollkommen unwichtig, Dein Inneres speichert es ab für später. Das Lernen, die Veränderung geschehen von alleine, in der Art, in der sie geschehen soll...wenn sich die Hypnose noch vertieft.

Reorientierung: Wenn ich von 3 rückwärts zähle, ist die Hypnose zu Ende und Du wirst ganz wach wie nach einem kurzen Schlaf und Dich sehr gut fühlen. 3-2-1.

Selbsthypnose

Bequeme Haltung

1) **Atmung**

Tief einatmen

Ausatmen bis 4 Einatmen bis 3

Beim Ausatmen abgeben, was man nicht braucht.

2) **Augen**

Fixationspunkt suchen / Lider schließen sich allein

3) **Hände**

Leicht anheben

4) **Wahrnehmung 5 4 3 2 1 (VAK):**

5 Dinge zu hören (draußen)

5 Dinge zu sehen (im Raum/in der Erinnerung)

5 Dinge zu fühlen

4 Dinge hören, sehen, fühlen

3 Dinge hören, sehen, fühlen

2 Dinge hören, sehen, fühlen

1 Ding hören, sehen, fühlen

Tauche in einen Zustand von Entspannung und Ruhe ein

5) **Begib Dich an Deinen Sicheren Ort**

Nimm ihn vollständig wahr (VAK)

6) **Suggestionen Symptomerleichterung**

Imagination eines entsprechenden physiologischen Prozesses

7) **Tunnel- Licht Induktion**

8) **zu den Organen Induktion**

9) **Roter Ballon:**

Von dem Du alles wegtragen lassen kannst, was Dich belastet.

10) **Reorientierung oder Einschlafsuggestionen**

Handlevitation: vier Arten

Bequeme Haltung. Tief einatmen
Beim Ausatmen die Lider schließen!
Beim Ausatmen abgeben, was man im Moment nicht braucht.

1) Aktive Levitation:

„Die linke oder rechte Hand kann zuerst ein Gefühl von Leichtigkeit entwickeln, ich weiß nicht welche.“

Bilder wie: von Ballons gezogen, Blatt im Wind, schwebend wie eine Feder
Beim Einatmen hebt sich die Hand ein wenig....

2) Passive Levitation:

Gestatten Sie mir Ihre Hand am Handgelenk anzuheben (mit zwei Fingern).

Beschreibe das Gewicht der Hand (schwer / leicht)

Unterstütze die einzelnen Finger und entziehe die Unterstützung wieder in unvorhersagbarer Weise.

Beschreibe die Veränderungen in den Fingern.

Eventuell (1) anschließen.

3) Paradoxe Levitation:

Patient bitten mit dem Handrücken Gegendruck gegen den Zeigefinger des Therapeuten ausüben, selbst Druck von oben variiert und schließlich abschwächt und den Finger wegnimmt.

4) Mutter-Kind Metapher (Zindel):

„Die linke oder rechte Hand kann zuerst ein Gefühl von Leichtigkeit entwickeln, ich weiß nicht welche. Unterstütze die Leichtigkeit mit Deinem bewussten Willen (willkürlich). Stell Dir vor, die Hand ist das Kind, das aufstehen lernen will und Dein Bewusstsein ist die Mutter, die das Kind dabei unterstützt. Eine gute Mutter (Dein Bewusstsein) gibt soviel Unterstützung, dass das Aufstehen gelingt und so wenig wie möglich, damit das Kind (die Hand) merkt, dass es das selbstständig kann..... (allmählich die Unterstützung entziehen).

Literatur:

Klinische Hypnose

- .Achterberg, J (1996). Rituale der Heilung, München: Goldmann
- Bongartz, W. & Bongartz, B. (1998). Hypnose Therapie, Göttingen: Hogrefe
- Calof, DL & Simons, R (1996). Die Frau, die wieder sehen lernte. München Limnes
- Dahlke R. (2000). Krankheit als Symbol München: Bertelsmann
- Erickson, M. & Rossi, E. (1997). Hypnose: Induktion, Therapeutische Nutzung, Beispiele, München: Pfeiffer (Leben lernen 35)
- Erickson, M. & Rossi, E. (1997). Hypnotherapie, Aufbau, Beispiele, Forschungen. München: Pfeiffer (Leben lernen 49)
- Erickson, M. & Rossi, E. (1997). Hypnose erleben. Veränderte Bewusstseinszustände therapeutisch nutzen. München: Pfeiffer (Leben lernen 168)
- Ebell, HJ & Schuckall, H (2004) Warum Hypnose? Fallgeschichten aus der Praxis. München: Pflaum
- Ewin, Debney (2009) 101 things I wish I'd known, when I started using Hypnosis
- Fromm, E. & Nash, M. (1992). Contemporary Hypnosis Research, New York: Guilford
- Hammond, CD (Hrg) (1990) Handbook of hypnotic suggestions and metaphors New York: .Norton
- Kossak, H.Ch. (1996) Hypnose. München: Urban & Schwarzenberg
- Lynn, S.J. & Rhue, J.W. (1991). Theories of Hypnosis, New York: Guilford
- O'Hanlon, W.H. & Hexum, A. (1994).Milton H Ericksons gesammelte Fälle. Stuttgart: Klett-Cotta
- Revenstorf, D. & Peter, B (2001) Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Heidelberg: Springer
- Revenstorf, D. et al. Expertise Hypnotherapie (im Hause)
- Revenstorf, D. & Zeyer, R. (1994). Hypnose lernen, München: Heyne
- Rhue, J. & al. (1993). Handbook of Clinical Hypnosis, Washington,DC: APA
- Weitzenhoffer, A.M. (1989). The practice of Hypnotism (Vol.1&2), New York: Wiley

Literaturdatei Hypnotherapie (Homepage)

Zeitschriften

Hypnose und Hypnotherapie

Experimentelle und Klinische Hypnose

American Journal of Clinical Hypnosis

Journal of clinical and experimental Hypnosis