



Die Standardvertiefungs-Suggestionen

INFO

Suggestionen unterstützen uns bei der Einleitung einer Hypnose (Trance). Suggestionen sind sogenannte Eingaben. Diese können frei formuliert werden, unterliegen jedoch einigen Gesetzen.

Bitte beachte Sie, dass professionelle hypnotische Einleitungen eine komplexe Herangehensweise erfordert.

Es folgen zwei Beispiele für Suggestionstexte:

Version 1

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf meine Stimme ... atme tief ein ... halte die Luft für einen Moment lang an ... wenn Du nun ausatmest, dann gehst du in ein tiefes Gefühl der Entspannung ...

Lass einfach für einen Moment lang los Immer tiefer und tiefer ... in deiner Geschwindigkeit.

Konzentriere dich auf meine Stimme ... mit jedem Wort ... mit jedem Satz, gehst Du tiefer in dieses angenehme Gefühl ... in dieses Gefühle der Entspannung.

„Lass vollkommen los... Sei ganz locker... versinke immer tiefer und tiefer in dieses angenehme Gefühl ...in dieses Gefühl von Ruhe ... Ruhe und Entspannung ...

*Achte nur noch auf meine Worte... nichts anderes ist mehr wichtig... **genau** ... versinke immer tiefer und tiefer...*

Atme gleichmäßig ein und wieder aus... bei jedem mal wo du ausatmest entspanne dich mehr und mehr... denn je mehr du dich entspannst... je wohler fühlst du dich... und je wohler du dich fühlst... je entspannter wirst du... genau ... versinke immer tiefer und tiefe“



Die Standardvertiefungs-Suggestionen

Version 2

„Sehr gut... tiefer entspannen... je tiefer du sinkst, umso wohler fühlst du dich... umso wohler du dich fühlst, umso tiefer sinkst du... Ich zähle jetzt für dich von 1 bis 5... mit jeder Zahl die ich spreche, gehst du tiefer in diesen angenehmen Zustand der Entspannung... Deine Muskeln sind nun ganz locker... Vollkommen entspannt

- 1 Tiefer entspannen...
- 2 Gut so...
- 3 Ausgezeichnet...
- 4 Noch tiefer...

Wenn ich jetzt die nächste Zahl spreche ... sinkst du noch 5mal tiefer...

fünf... prima... du bist vollkommen sicher!

Dieser kleine Einblick soll Anregungen geben oder Sie dabei unterstützen ihre eigenen Sprachtexte zu gestalten. Dass aller wichtigste ist, dass Sie bei allem was Sie tun und sagen authentisch sind, die Suggestionen mit Ihren eigenen Worten formulieren. Wortverdopplungen und Suggestionsschleifen sind hier zur Anwendung gekommen. Auch wenn dies nur ein kleiner Teil ist, kann er bei der richtigen Anwendung eine stabile Trance erzeugen. Weitere Informationen zur Stabilisierung einer Hypnose (Trance) finden Sie zum Thema Fraktionieren.

HINWEI ZUM COPYRIGHT

Diese Suggestionstexte unterliegen dem Copyright / Urheberrecht von Benjamin Dohmann und dürfen nicht vervielfältigt und / oder veröffentlicht werden.

Hypnose-Akademie-Dohmann im Praxisinstitut für Psychologische Ausbildungen
Alfredstraße 322, 45133 Essen Tel.0208 44391831, E-Mail: mail@hypnose-akademie-dohmann.de