



Hypnose – Suggestionen - Vertiefung

Suggestionen verdeutlicht:

Der französische Apotheker Émile Coué (1857 – 1926) war ein Pionier der Suggestion. Ihm verdanken wir eine zukunftsweisende Erkenntnis über Autosuggestionen. **Coué stellte fest, dass verschiedene Medikamente besser wirkten, wenn den Patienten die Wirksamkeit des Medikaments suggeriert wurde** – eine weitreichende Entdeckung, die heute unter dem Namen „**Placebo-Effekt**“ bekannt ist. Sie zeigt, dass eine Suggestion Selbstheilungskräfte in uns aktivieren kann. Gedanken und Überzeugungen können direkten Einfluss auf uns haben.

Was bedeutet Suggestion?

Suggestion steht in erster Linie für Eingabe. Im klassischen Sinne ist es eine geistige Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung. Das hat zur Folge, dass die Eingabe nicht als solche wahrgenommen wird oder zumindest zeitweise für das Bewusstsein als nicht relevant eingestuft wird.

Das Ziel einer Suggestion

Sie hat die Aufgabe in unser Unterbewusstsein zu gelangen ohne dabei den bewussten Teil in uns anzusprechen. Sollte die Suggestion dieses Ziel erreichen, sprechen wir von einer Autosuggestion.

Beispiele in denen uns Suggestionen im Alltag begegnen:

Placebo-Effekt

Selbsterfüllende-Prophezeiung

Werbung

Hinweis: *Posthypnotische Suggestionen wirken hingegen erst nach einer Hypnose*



HYPNOSE-AKADEMIE DOHMANN

Bitte beachten Sie, dass eine professionelle Hypnoseeinleitung eine komplexe Herangehensweise erfordert. Die folgenden Einleitungsbeispiele sind reine Lesebeispiele und entfalten Ihre Wirkung erst, wenn Sie mit dem richtigen Sprachmuster und dem richtigen Rapport angewendet werden. Um eine Tiefenhypnose zu erzeugen, bedarf es zusätzlicher Fertigkeiten und Kenntnisse.

Suggestionen richtig einsetzen

Es folgt ein Beispiel für Suggestivbausteine, in Verbindung mit einer Hypnoseeinleitung:

Generell empfehle ich eine Gesprächseinleitung über VAKOG. Kombinieren Sie die Gesprächseinleitung mit dem folgenden Beispiel, so steigern Sie Ihre Effizienz um ein Vielfaches!

Beispiel:

Schließe Deine Augen und konzentriere Dich auf meine Stimme ... atme tief ein ... halte die Luft für einen Moment lang an ... wenn Du nun langsam ausatmest, gehst Du in Deiner Geschwindigkeit in ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit ... Du atmest jetzt ganz normal weiter und mit jedem Mal wo Du ausatmest verstärkt sich dieses Gefühl, das Gefühl der Ruhe ... der Ruhe und Gelassenheit.

Lass einfach für einen Moment lang los Immer mehr und mehr ... in Deiner Geschwindigkeit, in Deinem Tempo. Je, wohler Du Dich dabei fühlst, je mehr kannst Du in Dein persönliches Gefühl der Entspannung eintauchen, in Dein persönliches Gefühl der Ruhe, der Ruhe und Entspannung.

Konzentriere Dich auf meine Stimme ... mit jedem Wort ... mit jedem Satz den ich spreche kannst Du ein bisschen mehr loslassen, ein bisschen tiefer in dieses angenehme Gefühl, der Ruhe und Entspannung.

„Nun fühle mal, wie Dein ganzer Körper von dem Stuhl gehalten wird auf dem Du sitzt ... und wie Du dabei tiefer in dieses angenehme Gefühl der Entspannung kannst, einfach mal für einen Moment lang loslassen.



*Achte nur noch auf meine Worte ... nichts anderes ist mehr wichtig... **genau** ... versinke immer tiefer und tiefer... in das angenehme Gefühl der Entspannung ... der Ruhe und Gelassenheit.*

*Mit 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 tiefer Du bist ganz bei Dir, ganz bei deinem angenehmen Gefühl der Ruhe.*

Konzentriere Dich nun auf Dein Gesicht, auf Deine Stirn und je mehr Du Dich darauf konzentrierst, je mehr lassen die Muskel einfach los und führen Dich näher an dein persönliches Gefühl der Ruhe, der Ruhe und Gelassenheit. Lass einfach los.

Im Anschluss sollte eine Hypnose immer aufgelöst werden!

Sie können auch während der Hypnose fraktionieren oder andere Vertiefungstechniken einsetzen. Achten Sie auf die richtigen Sprechweise und das Akzentuieren Ihrer Worte.

Dieser kleine Einblick soll Anregungen geben oder Sie dabei unterstützen ihre eigenen Sprachtexte zu gestalten. Dass allerwichtigste ist, dass Sie bei allem was Sie tun authentisch sind. Formulieren Sie Suggestionen mit Ihren eigenen Worten. In diesem Beispiel sind Wortverdopplungen und Suggestionsschleifen zur Anwendung gekommen.

HINWEIS ZUM COPYRIGHT

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