

# Trancephänomene – Ebenen der körperlichen Veränderungen

<b>Atem- und Herzfrequenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verringerung bei Ruhe- / Entspannungsinduktionen</li> <li>■ Erhöhung bei Imagination von Aktivität oder Erleben von Stress / Angst / problematischen Inhalten</li> </ul>
<b>Hautdurchblutung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verringerung der Hautdurchblutung (sichtbar durch blassere Haut / leicht weißes Gesicht)</li> <li>■ Verstärkung der Durchblutung (rosige Wangen)</li> </ul>
<b>Körperempfinden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Temperaturempfinden ändert sich in Abhängigkeit der Hautdurchblutung</li> <li>■ Schmerzempfindung kann sich bis hin zur Schmerzunempfindlichkeit (Analgesie) verändern</li> </ul>
<b>Wahrnehmung des Körpers</b>	<p>veränderte Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ der Position und des Gewichts des Körpers</li> <li>■ der Bewegungen</li> <li>■ der Körpergrenzen (z. B. die Grenze zwischen dem Oberschenkel und der darauf liegenden Hand wird nicht mehr gefühlt)</li> </ul>
<b>Spannungsniveau der Muskulatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ tiefe muskuläre Entspannung</li> <li>■ Tonuserhöhung</li> </ul>
<b>Körperbewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ unwillkürliche Körperbewegungen (vgl. unwillkürliche Signale und Levitation, Kap. 7.6)</li> </ul>

# Trancephänomene – Veränderungen im Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfokus

<b>Aufmerksamkeitsfokus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ meistens gerichtet auf aktuelles inneres Erleben</li> <li>■ Assoziation mit dem Fokus des Erlebens</li> <li>■ Dissoziation von anderen Reizen / Erlebnisinhalten</li> </ul>
<b>Positive / negative Halluzinationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ auf allen Sinneskanälen möglich</li> <li>■ Wahrnehmung von nicht vorhandenen Reizen</li> <li>■ Nichtwahrnehmung / Ausblendung vorhandener Reize</li> </ul>
<b>Gedächtnisfunktion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Amnesie (z. B. können Inhalte der Hypnose vergessen werden)</li> <li>■ Hypermnésie (man erinnert Dinge, an die man sich im normalen Wachzustand nicht erinnert hat)</li> <li>■ bei der Hypermnésie kann es zu sog. False-memory-Effekten (vgl. Kap. 7) kommen</li> </ul>
<b>Zeiterleben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verkürzung der empfundenen Zeit (häufiger)</li> <li>■ Ausdehnung der Zeit</li> </ul>
<b>Erleben des eigenen Alters</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regression (jüngeres Alter wird erlebt; Reise in die Vergangenheit)</li> <li>■ Progression (Erleben von höherem Alter; Reise in die Zukunft)</li> </ul>