

# Ablauf und Methoden einer Hypnotherapie

Ablauf	Methoden / Inhalte
Rapportgestaltung	verbal, paraverbal, nonverbal
Vorbereitung	Vorgespräch Auftragsklärung Ressourcenaktivierung
Tranceinduktion	Orientierung auf Trance Selbsthypnosetechniken Induktionsrituale Außerkräftsetzung gewohnter Schemata und Glaubenssysteme; Aufbau der Bewusst-unbewusst-Dissoziation
Vertiefung des Trancezustands	Ratifizierung Fraktionierung
Therapeutische Nutzung	Fördern eines therapeutischen Lernkontexts Ressourcenaktivierung Ressourcentransfer Symptombefragung Affektbrücke Regression Vertragsarbeit Assoziation – Dissoziation Externalisierung der Symptome über Telearbeit Metaphern und Geschichten Reframing Ankertechniken Progression Techniken für bestimmte Anwendungsgebiete
Ausleitung aus der Trance / Exduktion	posthypnotische Suggestion (Transfer in den Alltag) evtl. Bahnung der nächsten Trance evtl. Amnesie-Suggestion Reorientierung
Nachgespräch	weitere Ratifizierung der Trance (z. B. Feststellung von Zeitverzerrung)