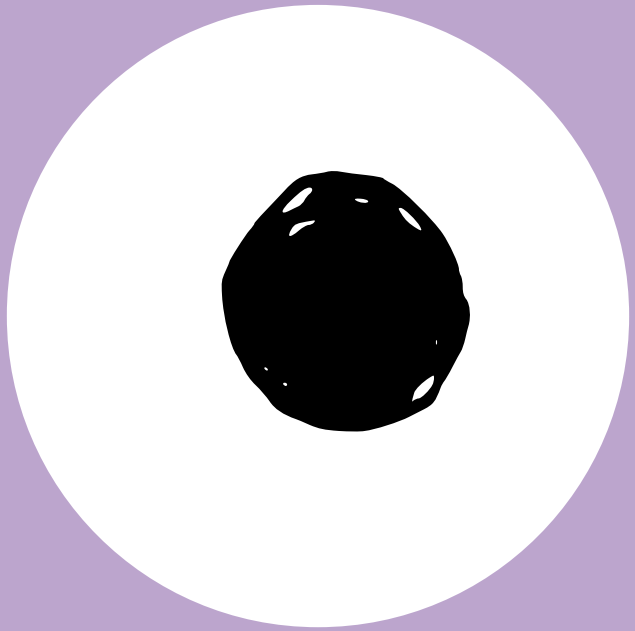


MÖGLICHKEITEN DER TRANCEEINLEITUNG

ZIELE | **Den Fokus der Patient:innen nach innen lenken**

UMSETZUNG

Es gibt vielfältige Möglichkeiten der Tranceeinleitung, die sich auch gut miteinander kombinieren lassen:

Motorisch: Eine Arm- oder Handlevitation kann induziert und die dabei empfundene Unwillkürlichkeit zur Ratifizierung der Trance genutzt werden (siehe Karten 2.14 und 2.15).
Visuell: Einen Punkt fixieren lassen, z. B. auf einem gemusterten Teppich, einer Raufasertapete, einem Bild … Der Blick kann sich ganz und gar auf diesen Punkt fokussieren, schließlich durch diesen Punkt hindurchgehen, bevor die Augen sich unwillkürlich schließen. Sinnvoll ist es, einen solchen Punkt vorzugeben, denn sonst wird evtl. das Gesicht des Gegenübers als Fixationspunkt genutzt – und nicht alle Therapeut:innen mögen es, unentwegt angestarrt zu werden.
Imaginativ: Ruhebilder, z. B. ein Wohlfühlort in der Natur, eine Erinnerung an ein Erlebnis, bei dem sich jemand besonders wohl und geborgen gefühlt hat, oder einfach das Gefühl des wohligen Müdeseins und Einschlummerns am Abend im Bett.
Körperbetont: Atmung, Muskelrelaxation, Wärmegefühl, Spannung, die an manchen Stellen des Körpers spürbar ist und an anderen bereits begonnen hat, wegzuschmelzen. Suggestionen, die den Körper betreffen, werden in der Regel „nebenher" mitgenutzt, auch wenn andere Techniken vorrangig zum Einsatz kommen.
Konfusion: Unterschiedliches Gewicht von linker versus rechter Hand, linkem versus rechtem Fuß, verwirrende Anweisungen und komplizierte Geschichten. Hier ist jedoch Vorsicht geboten: Techniken mit hohem Konfusionsanteil sollten niemals verwendet werden, wenn Patient:innen evtl. Erfahrungen mit Missbrauch und Grenzverletzungen gemacht haben.
Beiläufig: Durch Geschichten über Ruhe, Entspannung, Schlaf … oder einfach im Gespräch (siehe Karte 1.2).

TIPPS

Tatsächlich ist es in der Regel für psychotherapeutische Belange nicht notwendig, eine besonders tiefe Trance zu erreichen. Gehen Sie mit Ihren Patient:innen mit und lassen Sie sich überraschen, was sich entwickelt. Wenn Patient:innen die Aufmerksamkeit nach innen richten, entwickelt sich die Trance meist ganz von selbst. Auf Karte 8.3 finden Sie weitere Informationen zur Trancetiefe.





EINFACH TRANCEN

ZIELE | Eintrancen im Gespräch

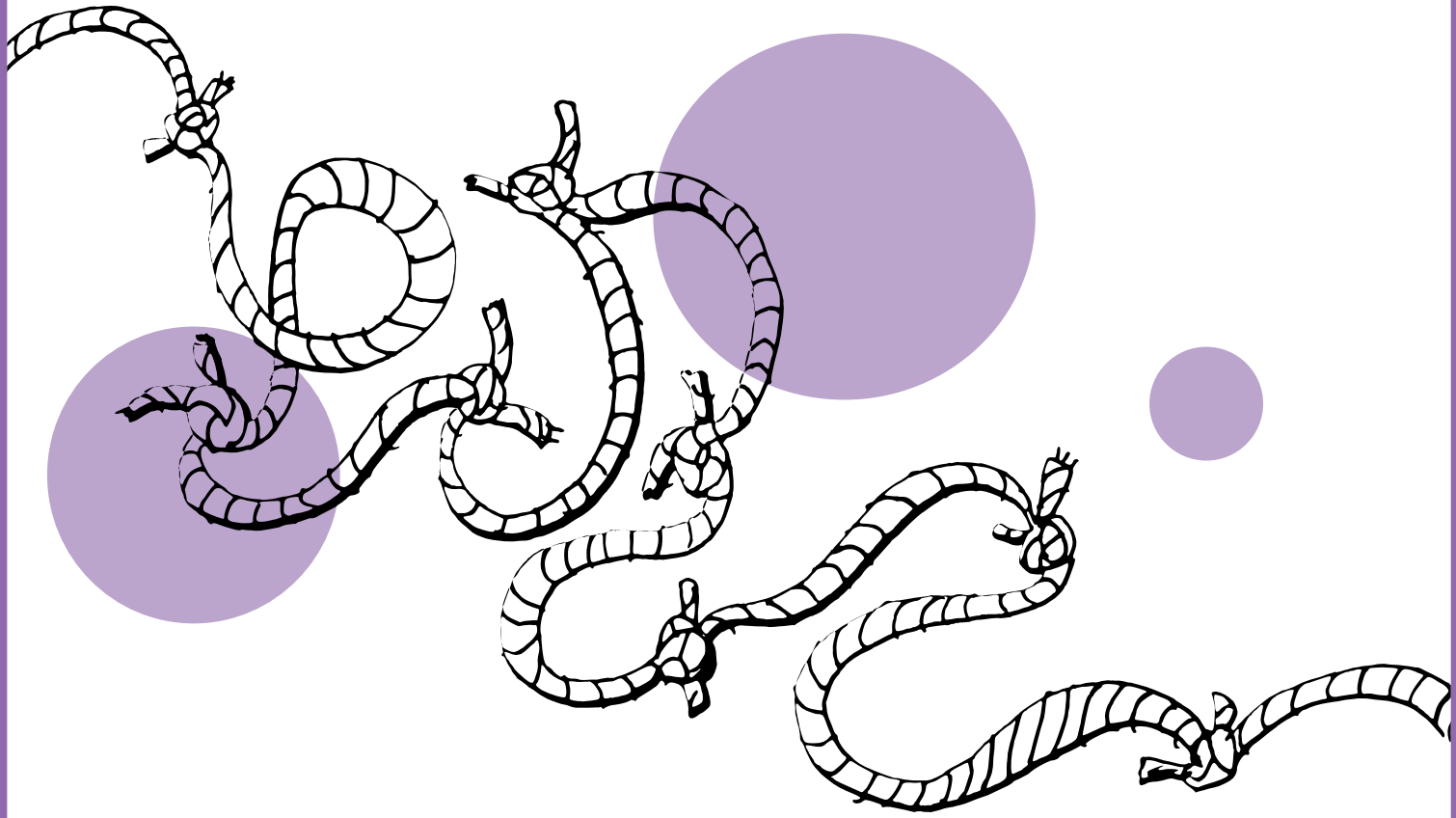
UMSETZUNG

Patient:innen gelangen leicht und nebenbei in einen Trancezustand mithilfe der folgenden Formulierungen:

Wenn Sie mögen, lassen Sie die Augenlider einfach zufallen, denn mit geschlossenen Augen können sich die meisten die Dinge viel besser vorstellen.
Während das Äußere in den Hintergrund tritt, wird das innere Erleben immer bunter und lebendiger und echter.
Das Schöne ist, Sie können es jetzt nur richtig machen … ganz gleich, ob Sie fokussierter oder unfokussierter, aufmerksamer oder unaufmerksamer, konzentrierter oder unkonzentrierter, munterer oder müder zuhören … Genau genommen ist es nicht mal nötig, dass Sie überhaupt zuhören, denn Ihr Unbewusstes hört von selbst zu und wird alles Wichtige für sich nutzen.
Machen Sie es sich angenehm.
Und wenn etwas fehlt, dann denken Sie es sich dazu … Und wenn etwas zu viel ist oder nicht passt, dann löschen Sie es einfach.
Es kann dabei auch ruhig Gedanken geben, die so nebenher mitlaufen … Lassen Sie diese Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Sommerhimmel.
Und es ist auch völlig in Ordnung, Zweifel zu haben … Ob es gut ist, zu zweifeln, oder wozu Zweifel wohl gut sind. Lassen Sie auch diese Gedanken einfach zu.
Während meine Stimme Sie begleitet und Sie vielleicht die Worte und Sätze hören und irgendwann auch nicht mehr so genau hören, weil das eher zu einem Rauschen im Hintergrund wird, das Sie überallhin begleitet, so wie Kinder sich beim Einschlafen von den Geräuschen aus der Wohnung begleiten lassen, und das ist irgendwie beruhigend und angenehm für *sie*.
Und Sie gehen dabei ganz genau so weit und so tief, wie es hier und jetzt gut und zieldienlich für Sie ist …“

TIPPS

Sie finden weitere tranceinduzierende Formulierungen jeweils im Einleitungsteil der zum Kartenset gehörigen Trancen.



HYPNOTISCHE SPRACHMUSTER I

ZIELE | **Akzeptanz, Wirksamkeit und Individualität fördern mithilfe indirekter, offener Formulierungen**

UMSETZUNG

- **Truismen:** Das Anbieten von (nützlichen) Gemeinplätzen fordert die „Ja-Haltung" und löst positive Assoziationen aus. „Jede:r kann lernen, mit Ängsten umzugehen …
- **Nominalisierungen:** Verben oder Adjektive werden zu Substantiven umformuliert: Ein Sachverhalt wird dadurch angesprochen, ohne dass sich Zuhörer:innen zwangsläufig gemeint fühlen müssen: „Entspannung wahrzunehmen, kann guttun."
- **Verknüpfungen (zeitlich, konditional, kausal):** Halten zwei Aussagen, die keinen inhaltlichen Bezug haben, zusammen und fördern damit die Akzeptanz: „Gerade, wenn Sie sich heute besonders müde fühlen, hilft Ihnen die Hypnose."
- **Pseudokausalität:** Ein realer Tatbestand wird mit bestimmten Suggestionen verknüpft: „Weil Sie in diesem Sessel sitzen, können Sie bald in Trance gehen."
- **Verben, die Verknüpfungen beschreiben:** „Das bewirkt, verursacht, führt zu, löst aus, fördert, hat zur Folge, ermöglicht …"
- **Bindewörter:** damit, darum, weil, während, je … desto, woraufhin, und, oder, wenn, sobald, aber, indem, nachdem, obwohl …
- **„Gedanken lesen":** „Sie sind vielleicht sehr erstaunt, wenn …"
- **Vorannahmen:** „Wenn man träumt, kann man sich ja oft (nicht) daran erinnern …"
- **Unbestimmter Inhaltsbezug:** „Sie können überrascht sein, woran Sie feststellen, dass Ihr Unbewusstes eine Veränderung einleitet. Entspannung kann die Tür sein für neue Erfahrungen."
- **Analoges Markieren:** Eingebettete Aufträge werden analog, z. B. über Veränderung der Stimmlage, der Lautstärke, des Sprechtempos, der Richtung beim Sprechen oder der Sprachmelodie markiert.
- **Wahlfreiheit:** „Sie können auf Ihre Art in Trance gehen, wenn Sie das jetzt schon möchten."

TIPPS

Zusätzliche Hinweise finden Sie auf der nächsten Karte und auf Karte 8.6. Eine wichtige indirekte Technik ist die Stellvertretertechnik, siehe Karten 3.9, 4.3., 4.4 und 4.5. Zum Nachlesen: Revenstorf, D., Peter, B. & Rasch, B. (2023): *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. Springer.



HYPNOTISCHE SPRACHMUSTER II

ZIELE | **Akzeptanz, Wirksamkeit und Individualität fördern mithilfe indirekter, offener Formulierungen**

www.junfermann.de/aengste_1-4

UMSETZUNG

- **Eingebettete Kommandos:** „Manchmal sage ich mir: Bald geht es besser!“ Oder: „Wie hilfreich es sein kann, wenn jemand dir sagt: Das schaffst du!“
- **Komparative:** Die Verwendung von Steigerungsformen, bei denen der Vergleich fehlt: „Ihre Hand wird leichter und leichter.“
- **Pseudokonkretismus:** Ganz konkret von Dingen sprechen, ohne die Bedeutung festzulegen, und es Patient:innen erleichtern, eigene Vorstellungen zu entwickeln: „Sie kennen Ihre ganz spezielle Art, in Trance zu gehen.“
- **Halbe Sätze:** „Na ja, das mit den Ängsten …“
- **Beiläufigkeit:** Suggestionen können nebenher, z. B. während Patient:innen die Praxis schon verlassen, gegeben werden.
- **Scheinalternativen:** Veränderungsalternativen werden aufgezählt, als gäbe es keine anderen Möglichkeiten: „Werden Sie eher schnell oder eher langsam in Trance gehen?“
- **Suggestion als Frage:** Vordergründig wird eine Frage gestellt, in die eine Suggestion eingebettet ist: „Ich frage mich, ob Sie heute schon wissen, wie Sie allmählich freier von diesen Ängsten leben werden.“
- **Abdecken aller Möglichkeiten:** „Sie können mit geöffneten oder geschlossenen Augen in Trance gehen. Sie können es früher oder später tun. Mit Unterstützung einer vertrauten Person oder in Ruhe für sich allein.“
- **Konversationspostulate:** Ja-/Nein-Fragen, die normalerweise statt einer Antwort eine Reaktion bewirken: „Wissen Sie den Weg zum Bahnhof? Werden sich Ihre Augen bald schließen?“
- **Glaubenssätze, Sprichwörter:** Siehe dazu die Karten 1.12, 2.17, 3.14, 4.6, 5.9, 6.16 und 7.7.
- **Einstreuungen:** Sätze oder auch nur einzelne Begriffe, die wünschenswerte Zustände beschreiben (Entspannung, Leichtigkeit, Wohlgefühl …), werden immer wieder nebenbei eingestreut.

TIPPS

Zusätzliche Hinweise für kniffelige Situationen finden Sie auf Karte 8.6.



SIE UND SIE

ZIELE | **Ansprache der Patient:innen in direkt-indirekter Form**

UMSETZUNG

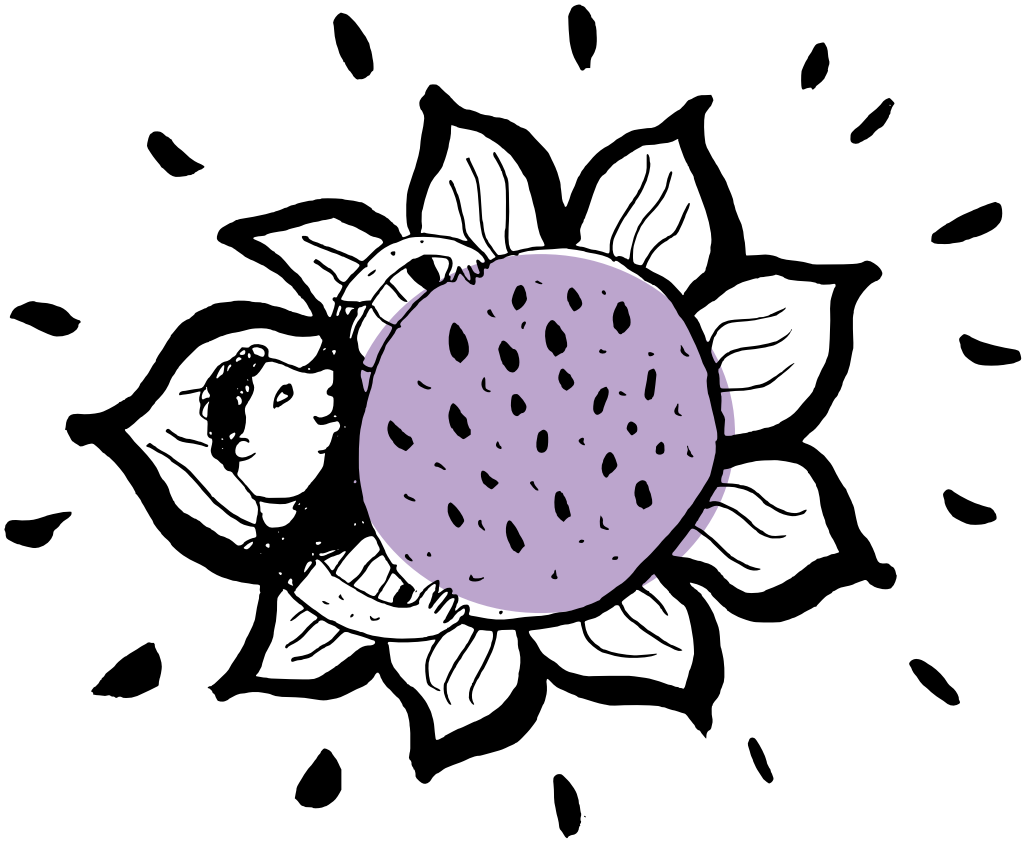
Eine Besonderheit der deutschen Sprache bietet der Hypnotherapie eine elegante Art, um jemanden direkt-indirekt anzusprechen: Da es sich bei der höflichen Anrede und beim Plural jeweils um dasselbe Wort handelt – Sie bzw. sie oder auch Ihnen bzw. ihnen –, kann einfach der Plural verwendet werden, wenn eine Person indirekt über ein Stellvertreterwesen angesprochen werden soll.

Beispielsweise können mehrere Personen in einer Geschichte auftreten, die Ängste überwinden („… und sie bewältigen ihre Ängste"). Das Wort sie kann aber auch als Anrede *Sie* verstanden werden („*Sie* bewältigen *Ihre* Ängste"). Wichtig ist dabei, dass Patient:innen dieses direkt-indirekte Sprechen als auf sich bezogen erleben können, aber nicht müssen, sodass eine Abwehr der vermittelten Inhalte hinfällig wird.

TIPPS

Wenn Stellvertreter genutzt werden, mit denen Patient:innen sich identifizieren sollen, ist es immer sinnvoll, den Plural zu nutzen: „Die Bäume – sie spüren ihre festen Wurzeln, die ihnen Halt und Nahrung geben" … will heißen: „*Sie* spüren *Ihre* festen Wurzeln, die *Ihnen* Halt und Nahrung geben."

Im Folgenden werden die entsprechenden Pronomen, die für diese Technik genutzt werden können, jeweils kursiv gesetzt.



VAKOG

ZIELE | Ressourcen zum Leben erwecken, indem sie mit allen Sinnen wahrgenommen werden

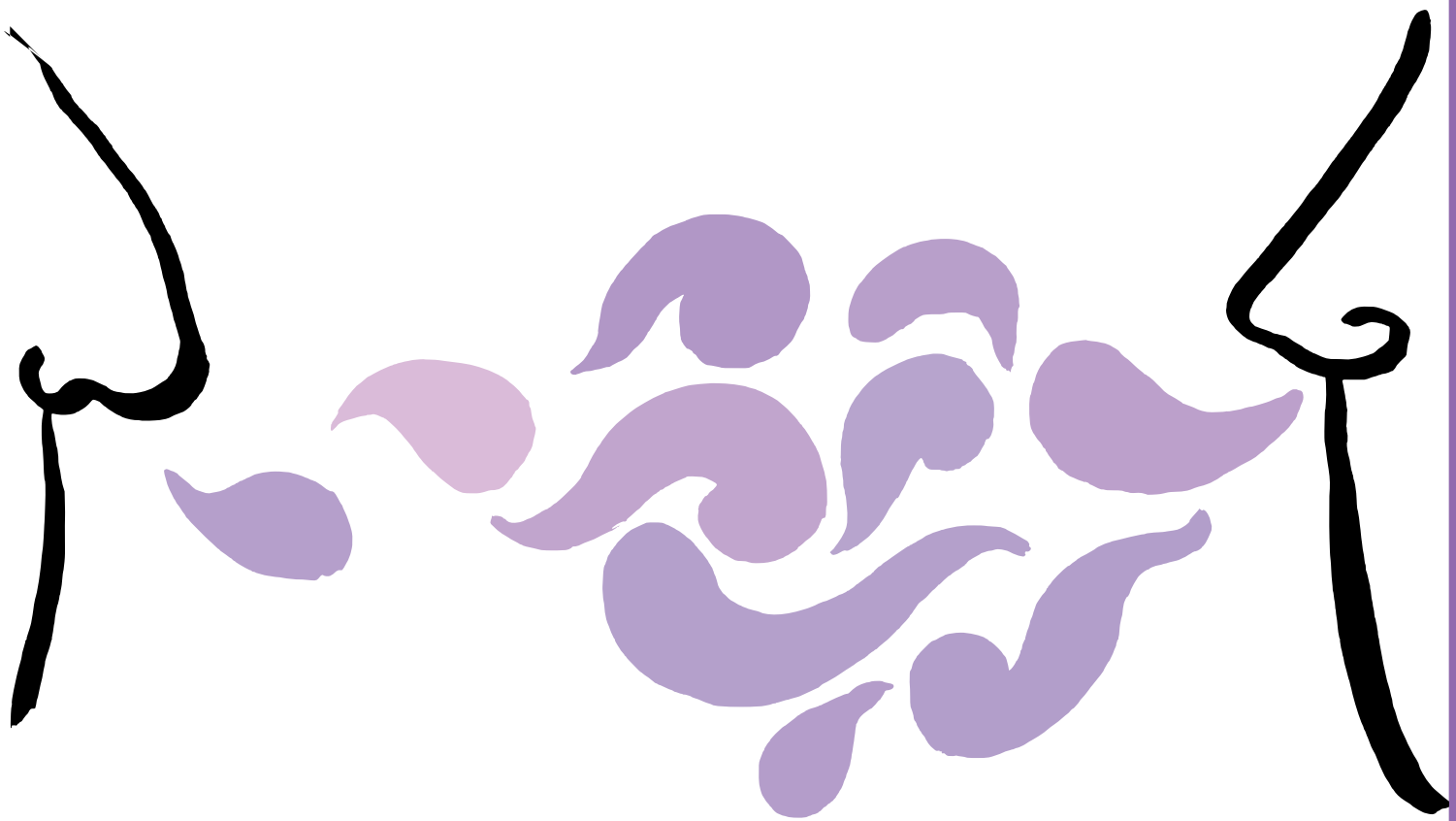
UMSETZUNG

Das Einbeziehen aller Sinneskanäle hilft bei der Intensivierung von Erfahrungen, was insbesondere bei Ressourcensituationen wichtig ist, um diese möglichst lebendig werden zu lassen. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- **Individuelle Präferenzen:** Menschen haben unterschiedliche Sinnespräferenzen. Durch das Einbeziehen aller Sinneskanäle stellen Sie sicher, dass die hypnotische Erfahrung jede:n Patient:in individuell erreicht.
- **Ganzheitliche Erfahrung:** Durch die Nutzung aller Sinneskanäle wird eine ganzheitliche und umfassende Erfahrung geschaffen. Dadurch wird die Ressourcensituation noch tiefer und intensiver erlebt, insbesondere wenn neben den affektiv weniger bedeutsamen Fernsinnen (sehen, hören) auch die affektiv stärker besetzten Nahsinne (fühlen, riechen, schmecken) angesprochen werden.
- **Verstärkung der Wirkung:** Das gleichzeitige Einbeziehen von unterschiedlichen Sinnen kann die Wirkung der hypnotischen Suggestion verstärken. Zum Beispiel kann das Bild einer beruhigenden Landschaft mit entspannenden Geräuschen aus der Natur, den dazu gehörenden Gerüchen und dem Gefühl von Wärme oder Leichtigkeit kombiniert werden.
- **Erhöhte Emotionalität:** Die Einbindung verschiedener Sinneskanäle steigert auch die emotionale Intensität einer Erfahrung.
- **Bessere Verankerung:** Durch die Aktivierung mehrerer Sinneskanäle wird die hypnotische Erfahrung besser im Gedächtnis verankert. Dadurch werden die positiven Effekte der Ressourcensituation auch außerhalb der Sitzung leichter abrufbar.

TIPPS

Um keinen Sinneskanal zu vergessen, hilft das Akronym VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch). Wenn keine Assoziation gewünscht ist, sondern im Gegenteil eine (traumatische) Erinnerung zum Schutz vor Überflutung besser dissoziiert erlebt werden soll, sollten die Nahsinne möglichst nicht angesprochen werden.



ATEMPACING

ZIELE | Mit dem Atem abholen, begleiten und führen

UMSETZUNG

Atempacing bedeutet, den Atemrhythmus des Gegenübers visuell und vielleicht über die Atemgeräusche auch akustisch wahrzunehmen und das eigene Atmen vorübergehend anzugleichen. Nach und nach kann der eigene Atem dann verändert werden, während die Patient:innen diesem Angebot unbewusst folgen.

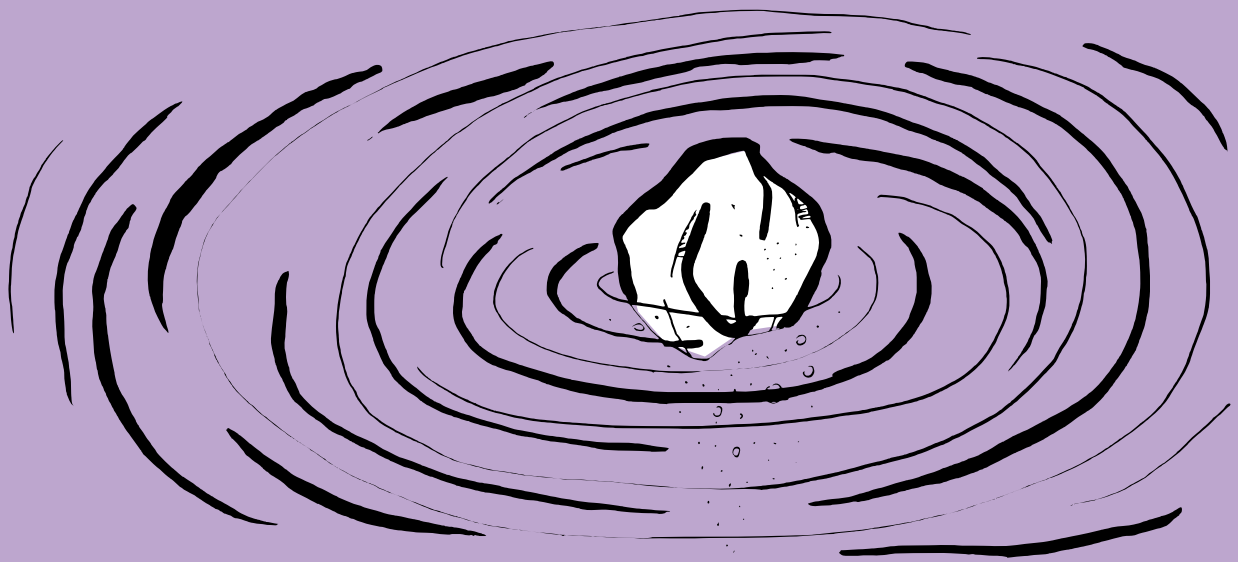
Erst Pacing: Beim Atempacing nehmen Therapeut:innen zunächst den Atemrhythmus der Patient:innen auf und atmen synchron. Dazu wird der natürliche Atemrhythmus der Patient:innen beobachtet und der eigene Atem darauf abgestimmt. Dieses Pacing ermöglicht eine bessere Verbindung und ein tieferes Verständnis für den aktuellen Zustand der Patient:innen. Besonders leicht gelingt das Atempacing, wenn Sie Ihren eigenen Blick dabei entspannt defokussieren.

Dann Leading: Nachdem erfolgreich gepact wurde, wird auf Therapeut:innenseite der Atemrhythmus bewusst verändert – in der Regel verlangsamt und vertieft –, sodass Patient:innen ganz von selbst beginnen, sich den neuen Rhythmus zu eigen zu machen und dabei allmählich mehr und mehr zu entspannen. Die damit einhergehende Verlangsamung vermittelt Patient:innen nonverbal das Angebot, innezuhalten und sich den Raum und die Zeit für ihre inneren Prozesse zu nehmen.

Oft geschieht das Pacen des Atems unwillkürlich ganz von selbst. Möchten Sie es jedoch bewusster angehen, so warten Sie die Einatemphase der Patient:innen ruhig ab und beginnen Sie erst zu sprechen, wenn Ihr Gegenüber ausatmet. Sprechen (und atmen) Sie dann nach und nach langsamer und beobachten Sie, wie Ihre Patient:innen mit der Zeit ebenfalls langsamer atmen und ruhiger werden. Auf dem akustischen Kanal kann ein hörbares tiefes Einatmen von Patient:innen mit einem ebenfalls tiefen Einatmen von therapeutischer Seite aufgegriffen werden, bevor ein neues Angebot in Form eines tiefen Ausatmens gemacht wird.

TIPPS

Merke: Ohne Pacing kein Leading.
Literatur zur Vertiefung: Abschnitt 7.2.2 in Benaguid & Schramm (2016): *Hypnotherapie*. Junfermann und unter ↗ https://www.meg-bielefeld.de/netzwerk/audios



POSTHYPNOTISCHE SUGGESTIONEN

ZIELE | **Posthypnotische Suggestionen nebenher für Erfolge nutzen**

www.junfermann.de/aengste_1-8

UMSETZUNG

Ganz nebenher lassen sich immer wieder posthypnotische Suggestionen einstreuen:

- „Sie haben in der Trance bereits gespürt, dass Dinge sich unwillkürlich verändern, und ich bin ganz sicher, dass beginnende kleine Veränderungen sich nach und nach – oft ganz von selbst – zu größeren Veränderungen entwickeln."
- „Ich bin gespannt, von welchen beginnenden Veränderungen Sie mir nächste Woche bereits berichten werden."
- „Manchmal ist es ja so wie bei einem Stein, den Sie in einen stillen Teich werfen, und die kleinen Wellen, die da entstehen, breiten sich ganz von selbst aus."
- „... sodass Sie in schwierigen Situationen früher oder später feststellen werden, wie eine ganz spezielle Gelassenheit sich ganz von selbst ausbreiten kann."
- „Und lassen Sie sich überraschen, wie Sie nach und nach beginnen können, selbst in schwierigen Situationen in Ihrem Inneren Ruhe zu finden und sich auf positive Erfahrungen zu konzentrieren."
- „Jedes Mal, wenn Sie mit der Angst konfrontiert sind, kann überraschend etwas Neues und Gutes geschehen."
- „Sie können neugierig sein, welche Zeichen Ihnen den Weg hin zu einer anderen Art der Bewältigung weisen werden."
- „Was Ihnen wohl begegnen wird, das Ihnen hilft, Veränderungen immer mutiger und gelassener anzugehen?"

TIPPS

Passende posthypnotische Suggestionen können in jede Trance – vor allem gegen Ende – eingestreut werden. Weitere Anregungen dazu finden Sie in den jeweiligen zum Kartenset gehörenden Trancen.