



Erschienen am 20.03.2012  
104 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-151-1

Gerhard Schütz

## Anleitungen zur Gruppentrance

### Fantasiereisen & hypnotische Imaginationen

Die Texte dieses Buches wurden als so genannte Gruppentrancen konzipiert. Das heißt, sie sind im Kern sehr allgemein gehalten und fördern beim Hören individuelle Assoziationen. Das Vorlesen der Texte dient dazu, die Hörerschaft über den Zwischenschritt der Entspannung in einen traumähnlichen Zustand zu führen. In diesem Zustand werden Bilder und Metaphern präsentiert, die sich in der Tiefe des psychischen Verarbeitungsraumes weiter entfalten können.

Hierdurch kann es neben den üblichen, wohltuenden Entspannungseffekten zu Formen innerer Einsicht oder Erkenntnis kommen, die als bereichernd, entwicklungsfördernd oder klärend erlebt werden. Sämtliche Texte dieses Buches basieren darauf, dass der Leser (und Hörer) der Fantasiereisen in einen entspannten und gelösten Zustand geführt wird. In diesem Zustand sind Kritikfähigkeit und analytisches Denken sehr vermindert. So werden die Fantasiereisen oder Metaphern leichter angenommen und können ihrerseits weitere Entwicklungsimpulse freisetzen.

## Autorenprofil

### Gerhard Schütz

Dr. Gerhard Schütz ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Hypnose und Hypnosetherapie in eigener Praxis in Berlin. Er ist Trainer und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.