

Utilisieren

Utilisieren bedeutet **nutzbar zu machen**.

Das ist ein Prinzip, welches uns im Bereich der Hypnose sehr nützlich ist.

Wenn z.B. eine bestimmte Technik, Suggestion oder Anweisung nicht funktioniert, dann kann mit dem Utilisieren dieses Nichtfunktionieren umgedeutet werden.

Nehmen wir an, du gibst dem Hypnoee, die Suggestion, dass er seine Augenlider so entspannen soll, das er nicht mehr öffnen kann und sagst: „und jetzt teste es!“ und der Hypnoee öffnet dann trotzdem die Augen.

Statt jetzt zu sagen, dass das falsch war oder womöglich selbst in einen schlechten Zustand zu gehen, weil etwas nicht geklappt hat, kannst du das Utilisieren nutzen und sagen: „Gut, du hast jetzt gezeigt, dass du deine Augen noch öffnen kannst. Jetzt möchte ich, dass du deine Augen wirklich so sehr entspannst, dass du sie nicht mehr öffnen kannst!“

Ein anderes Beispiel wäre, wenn du eine Trance machst und währenddessen fährt draussen ein Motorrad vorbei und macht einen großen Lärm, was ja für die Trance nicht unbedingt hilfreich ist, kannst du das nutzen und sagen: „... ja und du hörst den Lärm der Aussenwelt und während dieser langsam in der Ferne verschwindet, kannst auch du die Welt da draussen immer mehr ignorieren und dich auf die wichtigen Dinge in deinem Leben konzentrieren und wahrnehmen, wie deine Atmung langsam immer tiefer wird, ...“

Übung:

Gewöhne dir an, wenn dir oder anderen Personen etwas nicht gelingt, das ganze nicht als Versagen oder Missgeschick abzutun, sondern es umzudeuten, als „du hast herausgefunden, wie es noch nicht funktioniert“ oder „das zeigt, dass du auf einem guten Weg bist, du brauchst nur noch etwas mehr Übung“ ect.

Du wirst feststellen, dass dadurch mehr Motivation entsteht und du lernst den Fokus auf die positive Seite zu lenken.

Notizen:
