

Hypnose im Vorgespräch

Übung:

Lies dir den Text durch und achte darauf, welche Sprachmuster und sonstigen Muster, Mechanismen, du erkennen kannst.

Danach findest du im Lösungstext eine genaue Analyse des Textes.

Setting:

Jemand kommt zum Hypnose-Therapeuten mit dem Thema: Schlafstörungen

Hypnotiseur: Hallo, du hast mich ja letzten Dienstag angerufen und mir erzählt, dass du unter Schlafstörungen leiden würdest und dazu gerne eine Hypnosesitzung machen möchtest.

Klient nickt.

Hypnotiseur: Seit wie vielen Jahren hattest du diese Schlafstörungen denn?

Klient: Seit über 10 Jahren.

Hypnotiseur: D.h., du möchtest jetzt eine Hypnose machen, damit die Schlafstörungen der Vergangenheit angehören, du das Thema hinter dir lässt und du in Zukunft wieder entspannt und gut durchschläfst und am nächsten Morgen erfrischt in den Tag startest?

Klient: Ja, das wäre fantastisch!

Hypnotiseur: Gut, dann werden wir jetzt gleich eine Hypnose machen, d.h. ich werde etwas reden, du kannst es dir ganz bequem machen und hörst die Worte die ich sage.

Sowohl dein Bewusstsein als auch dein Unterbewusstsein werden auf die hypnotische Sprache reagieren und dir helfen die Veränderungen zu machen, die du erreichen möchtest.

Ich werde deinem Unterbewusstsein die Suggestionen geben, dass du in Zukunft gut durchschläfst, eine angenehme Nachtruhe hast, du das Schlafen genießt und natürlich, dass du am nächsten Morgen, wenn du aufwachst, erfrischt und erholt in den Tag startest.

Dazu ist es auch wichtig, dass du dir bereits abends, wenn du ins Bett gehst schon die richtigen Gedanken machst, welche dir helfen gut durchzuschlafen. Denn jede Handlung bedarf auch einer Planung und je besser die Planung ist, desto besser wird in der Regel auch das Ergebnis sein.

Und viele Leute machen hier den Fehler, dass sie einen schlechten Plan haben.

Der Plan funktioniert zwar, aber er bringt eben nicht das Ergebnis, das die Person haben möchte.

Ich hatte mal eine Klientin, die hat sich vor dem Schlafengehen immer Sorgen gemacht, was alles in der Nacht passieren könnte, dass sie nicht gut einschlafen kann, dass sie häufig aufwacht, schlecht träumt, am nächsten Morgen nicht ausgeschlafen ist oder sogar verschläft.

Da kannst du dir vorstellen, wie deren Nächte und besonders der Morgen war. Aber nachdem wir gearbeitet hatten, hat ihr Unterbewusstsein sehr schnell gelernt, wie sie das verändern kann.

Jetzt, werde ich dir noch kurz erklären, auf was du achten kannst.

Damit du in Zukunft gut durchschläfst, ist es wichtig auf deinen inneren Dialog zu achten.

Du sprichst doch in deinem Kopf mit dir selbst, oder?

Klient: Ähh, ja.

Hypnotiseur: Okay. Weißt du, wie man zu einem kleinen Kind redet, wenn man es zum einschlafen bringen möchte?

Klient: Ja, langsam, mit einer ruhigen Stimme.

Hypnotiseur: Genau. Und genau so redest du mit dir, wenn du einschlafen möchtest.

Sage mal bitte den Satz: „Ich werde immer ruhiger und ruhiger und beginne immer müder zu werden.“

Klient wiederholt den Satz.

Hypnotiseur: Gut, dann können wir jetzt beginnen, ...

