

[Hypnoseeinleitungen](#)

Ausführliche Hypnoseeinleitungen

Bearbeitet von
Sonja Scholger

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 68 S. Paperback

ISBN 978 3 7323 3878 8

Format (B x L): 14 x 21 cm

Gewicht: 110 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Sonja Scholger

Hypnoseeinleitungen

Ausführliche Hypnoseeinleitungen

© 2015 Sonja Scholger

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7323-3878-8

Hardcover: 978-3-7323-3879-5

e-Book: 978-3-7323-3880-1

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**„Blicke in dein Inneres!
Da drinnen ist eine Quelle des Guten,
die niemals aufhört zu sprudeln,
wenn du nicht aufhörst
nachzugraben!“**

Mark Aurel

Sonja Scholger

Hypnoseeinleitungen

Ausführliche
Hypnoseeinleitungen

© 2015 Sonja Scholger

Autor: Sonja Scholger

Umschlaggestaltung: Sonja Scholger mit tredition Verlag

Zitat: Mark Aurel, Aphorismen.de

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

978-3-7323-3878-8 (Paperback)

978-3-7323-3879-5 (Hardcover)

978-3-7323-3880-1 (e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Vorwort_____ | Seite 10 |
| Über mich_____ | Seite 12 |
| Wirkweise der Hypnose_____ | Seite 14 |
| Kontraindikationen_____ | Seite 18 |
| Erklärungen zur Hypnose_____ | Seite 19 |
| Vertiefungs-Suggestionen_____ | Seite 24 |
| Fixationsmethode_____ | Seite 31 |
| Permissive Einleitung_____ | Seite 35 |
| Magnetische Hände_____ | Seite 38 |
| Konfusionsmethode_____ | Seite 41 |
| Einleitung mit progressiver Muskelrelaxation_____ | Seite 46 |
| Zählmethode_____ | Seite 49 |
| Augen auf! – Augen zu! (nach Dave Elman)_____ | Seite 53 |
| Induktion nach Erickson_____ | Seite 56 |
| Pendelinduktion_____ | Seite 59 |
| Ausleitung – Exduktion_____ | Seite 69 |
| Nachwort_____ | Seite 63 |
| Impressum_____ | Seite 65 |

Vorwort

Dieses Buch ist für all diejenigen, die gerade im Begriff sind Hypnose zu lernen. Man kann viele Beispiele für Hypnoseeinleitungen in Büchern, im Internet oder in Kursen finden. Aber fast ausschließlich in gekürzter Form.

Als ich meine Ausbildung in Hypnose absolvierte, fiel es mir schwer mir die richtigen Worte zu merken die ich in der Einleitung sagen sollte. Das machte mich sehr nervös und ich dachte mir, dass ich es nie lernen würde frei zu sprechen.

Sicher ist es richtig, dass jeder der mit Hypnose arbeitet, seinen eigenen Sprechstil finden muss. Jeder hat seine eigene Art Sätze zu bilden und zu formulieren. Um authentisch zu sein, ist dies unerlässlich. Aber gerade am Anfang ist es sehr hilfreich wenn man Texte hat, an die man sich halten kann. Man fühlt sich viel sicherer und im Laufe der Zeit benötigt man immer seltener diese Hilfen.

Nicht jedem fällt es auf Anhieb leicht, die richtigen Worte zu finden. Besonders weil es sich doch um eine sehr blumige Sprache handelt. Meistens ist man mit diesen Worten im Alltag nicht so vertraut.

Durch den Volltext, wird man einfach sicherer und kann sich mehr auf den Klienten konzentrieren.

Die Beispieltex te sind nur als anfängliche Übungen und Anleitungen gedacht, da nach und nach sich die Worte von ganz alleine finden werden. Schon bei der ersten Anwendung eines Textes ist es natürlich für geübte Leser möglich, die Sätze und Worte in die eigenen umzuwandeln. Je

schneller man es beherrscht seine eigene „Sprache“ einzusetzen, umso schneller werden Sie Erfolge verzeichnen.

Als Beispieltex te habe ich verschiedene Induktionsverfahren genommen. So ist das Spektrum weit gefächert, um mit vielen charakterlich unterschiedlichen Menschen, erfolgreich zu arbeiten.

Im Anhang finden sie noch etliche weiterführende Bücher die es erleichtern Hypnose zu lernen.

Über mich

Mein Name ist Sonja Scholger, ich bin 1967 in Dachau geboren und Mutter von drei erwachsenen Söhnen.

Wie komme ich zur Hypnose? Wie bei Ihnen allen auch, war mein Leben bisher nicht immer "Friede, Freude, Eierkuchen". Deshalb der Gedanke: genug gejammer!

Wie macht das Leben mehr Spaß? Wo ist der Schlüssel zur Zufriedenheit?

Viele Bücher habe ich in der langen Zeit gelesen und festgestellt, dass sich Lebensfreude nur dann breit macht, wenn man im stressigen Alltag innehält. Nur durch Ruhe kann man an schwierige Situationen herangehen.

Wie geht das?

All die tollen Ratschläge, die ich in vielen Büchern gelesen hatte, waren halt nur "Ratschläge". Hypnose und später auch NLP, sowie Kinesiologie waren meine Zauberworte.

Damit konnte ich schnell und einfach Dinge ändern, die mir bislang unüberwindbar schienen.

- 2009 'Psychologischer Berater'
- 2011 mehrere Stufen der Hypnosepraxis bis zum Master, bei Hypnovita in München
- 2011 Mitglied im Deutschen Verband für Hypnose
- 2012 NLP Prac und Master bei Julian Wolf, Ben Ahlfeld, Gabi Beyer in München und Köln
- 2012 Statuslehre bei Eva Thiel
- 2012 Hypnose bei Tom Krause und Aaron.
- 2013 Touch for Health 1 in der Paracelsusschule München

Wirkweise der Hypnose

Mit Hypnose kann man auf den verschiedensten Gebieten arbeiten. Man sollte auf jeden Fall darauf achten, nur gesunde Menschen in Hypnose zu versetzen.

Wichtig ist ein ausführliches Vorgespräch. Dadurch kann festgestellt werden, wie es dem Klienten geht und ob es sinnvoll ist mit Hypnose zu arbeiten.

In manchen Fällen ist es besser mit einem normalen Gespräch zu arbeiten. In dem es von Vorteil ist, schon positive Suggestionen zu gebrauchen. Das es ganz leicht sein wird für den Klienten, jetzt gleich ganz tief entspannt zu sein.

Durch Hypnose kommen Sie in einen natürlichen, angenehmen tiefen Entspannungszustand, in dem es möglich ist, gezielt das Unterbewusstsein anzusprechen.

Ihre ganze Aufmerksamkeit wendet sich Ihrem Inneren zu.

Genau hier sitzen Ihre verborgenen Kraftquellen, die Sie jetzt aktivieren können. Oftmals sind diese durch diverse positive wie negative Erfahrungen verschüttet.

Unsere inneren Glaubenssätze sowie über Jahre erlernte Verhaltensstrategien stimmen vielleicht nicht mehr mit unseren heutigen Wünschen überein.

Dadurch gerät man in einen Zustand der inneren Leere und Orientierungslosigkeit.

Durch Hypnose ist es möglich, Blockaden aufzuspüren, zu entfernen und den Anstoß zur Selbstheilung zu geben. Sie haben alles selbst in der Hand.

Alles was wir brauchen um ausgeglichen zu leben, haben wir NATÜRLICHERWEISE in uns.

Hypnose bedeutet frei zu wählen, wie ich sein mag. Kräfte freisetzen, die man bis jetzt wenig oder gar nicht genutzt hat.

Es ist wertvoll zu lernen bei sich zu bleiben und im Hier und Jetzt zu leben

Das Spektrum für Themen, die mit Hypnose bearbeitet werden können ist groß.

Hier einige Beispiele:

Selbstwertstärkung – ein Lieblingsthema meinerseits, weil man damit unglaublich viele andere Themen abdecken kann. Jemand der selbstbewusst durch sein Leben schreitet wird wahrscheinlich kein Mobbingopfer werden. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein ist man mit Sicherheit erfolgreicher. Dadurch ist es auch möglich psychosomatischen Krankheiten vorzubeugen.

- Wunschgewicht
- Nichtraucher
- leichter lernen
- gerne fliegen
- Partnersuche
- Erfolg
- Redekunst
- leicht einschlafen
- Glück erleben
- Ruhe und Kraft tanken
- Entspannung des ganzen Körpers – eine solche Ganzkörperentspannung eignet sich perfekt für jemanden der noch nie Hypnose erlebt hat. Genauso für jenen der noch nie jemanden hypnotisiert hat.

Die Themenliste kann man unendlich ausweiten. Wer, welches Thema mit Hypnose bearbeiten darf, ist eine andere Sache. Alles was mit diagnostizierten psychischen oder körperlichen Krankheiten zu tun hat, darf nur der bearbeiten, der im Besitz einer Heilerlaubnis ist.

Für alle anderen bleibt der Bereich des Coaching, in dem man tolles leisten kann. Prophylaktisches arbeiten hat so manchen vor den nachstehenden diagnostizierten Krankheiten verschont.

Überhaupt ist es sinnvoll sich rechtlich abzusichern, in dem der Klient eine Vereinbarung unterschreibt, in der sicher gestellt wird, dass diese Behandlung, keine ärztliche Behandlung ersetzt.

Kontraindikationen

- **Psychosen**
- **Persönlichkeitsstörungen**
- **schwere Herzerkrankungen**
- **schwere Depressionen**
- **Anfallserkrankungen z.B.: Epilepsie**
- **Suchterkrankungen**

Erklärungen zur Hypnose

Erster Kontakt

Meistens erfolgt der erste Kontakt telefonisch, per Email oder persönlich. Hierbei habe ich festgestellt, dass es hilfreich ist, schon erste positive Suggestionen bei der Themenbehandlung zu setzen.

Weitere positive Suggestionen erfolgen z.B.:

- bei der Frage wie erfolgreich die Hypnose den sein wird, lautet meine Antwort meistens, dass dies abhängig davon ist, wie offen der Klient der Hypnose-sitzung begegnet und das in 95% der Fälle schon nach der ersten Sitzung eine positive Wendung wahrgenommen wird
- auch bei der Anzweiflung des Klienten ob er selbst in Hypnose gehen könnte, entgegne ich, dass bis jetzt jeder der sich in meinen entspannenden Hypnosestuhl gesetzt hat, auch in eine entspannende Hypnose gehen konnte.

Beim ersten persönlichen Kontakt / Sitzung weise ich den Klienten noch einmal darauf hin, dass es mit Sicherheit ganz einfach für ihn sein wird, in Hypnose zu gehen wenn er sich jetzt gleich in den bequemen Hypnosestuhl setzt, da alle Klienten vor ihm, die in diesem Stuhl saßen, ganz einfach und schnell in diese Entspannung gehen konnten.

Bevor ich mit der eigentlichen Hypnose beginne, erfahre ich detailliert im Vorgespräch wie es um die Befindlichkeiten des Klienten steht. Auf welche Ressourcen ich besonders Wert lege und welche Ziele der Klient erarbeiten möchte.

Erkläre dem Klienten das er nicht erwarten kann, dass er sich „hypnotisiert“ fühlen wird, denn bei einer Hypnose geht es nicht darum das Bewusstsein zu verlieren. Wenn das geschieht nennt es sich Narkose. Auch ist es wichtig dem Klienten zu erklären, dass Hypnose eine Kooperation zwischen Klient und Hypnotiseur ist. Der Klient behält immer die Kontrolle über das was geschieht. Alles was gegen seine Überzeugung ist, wird auch nicht geschehen.

Auf die Frage des Klienten ob er den „hypnotisierbar“ sei, ist die Beste Antwort ein Suggestibilitätstest, z.B.: Buch und Ballon Test. Du sagst dem Klienten:

“Steh auf, strecke auf Schulterhöhe beide Arme nach vorne und öffne deine Handflächen. Jetzt schließt du deine Augen und stellst dir vor wie ich dir ein unglaublich großes, schweres Buch in die rechte Hand drücke. Und jetzt lege ich auf das erste noch ein zweites... drittes und du spürst wie dein Arm immer schwerer und schwerer wird und immer mehr hinuntersackt. In die andere Hand lege ich einen Luftballon, der, da er so leicht ist, sich immer weiter nach oben bewegt und du den Kontakt zu ihm nicht verlieren möchtest. Jetzt kannst du deine Augen öffnen und siehe dir deine Hände an. Dein Körper reagiert sehr gut auf Suggestionen“.

Aus meiner Erfahrung hat es sich bewährt, bevor ich mit der Hypnose beginne den Klienten zu fragen ob es für ihn in Ordnung ist wenn wir uns das persönliche „**DU**“ anbieten.