

## Elman Induktion

Überarbeitete Version der Dave Elman-Induktion

*Kursiv gedruckte Worte sind Hinweise für den Hypnotiseur und werden nicht laut ausgesprochen.*

Wenn Du bereit bist, kannst du deine Augen schließen.

„Atme tief ein – lass die gesamte äußere Spannung abfallen, genau.“

„Konzentriere dich jetzt bitte auf deine Augenlider...und erlaube den Muskeln in deinen Augenlidern vollkommen LOCKER ... SCHLAFF ... UND SCHWER zu werden ...

UND wenn du weißt, dass deine Augenlider ganz locker ... ganz entspannt ... ganz schwer sind ... dann erlaube ihnen weiterhin nicht mehr zu funktionieren...“

„Überprüfe deine Augenlider indem du deine Augenbrauen leicht nach oben ziehst.

*(beobachte wie der Klient versucht, die Augenlider zu öffnen – sage dann:)*  
gut, hör auf zu testen ... und ... sende die gleiche Qualität dieser Entspannung von deinem Kopf bis deine Zehenspitzen. Stell dir vor, dass du von einer Decke der Entspannung wohlighing eingewickelt wirst ...  
HERVORRAGEND!“

„Wir werden deine momentane Entspannung jetzt vertiefen.“

„GLEICH... werde ich dich bitten, deine Augen zu öffnen... wir werden das folgendermaßen tun...“

*(Halte deine Hand vor dem Sichtfeld deines Klienten beim Öffnen der Augen. Beim Schließen, führe die Hand nach unten um den Schließprozess zu unterstützen)*

„Ich werde bis drei zählen.“

„Bei drei öffnest du bitte deine Augen, dann werde ich sanft mit den Fingern schnipsen, etwa so (*Schnipse*) um dir anzudeuten, deine Augen wieder zu schließen und die Entspannung zu verdoppeln.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Verdopple die Entspannung.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Noch einmal doppelt so tief.“

„1... 2 ... 3... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Tiefer und tiefer hinunter.“

„In einem Moment werde ich deine Hand am Handgelenk anheben.“  
(Oder am Daumen, dem Pullover, was immer in der Situation angemessen ist.)

„Ich möchte, dass du mir erlaubst es alleine für dich zu tun, so dass du in dieser wundervollen Entspannung verweilen kannst die du eben erreicht hast. Wenn ich deinen Arm anhebe, möchte ich, dass er absolut schlaff ist, so wie eine Stoffpuppe.“

(Überprüfe die Schlaffheit, bevor du weitermachst)

„HERVORRAGEND! Jetzt haben wir die nötige körperliche Entspannung die wir benötigen. Dein Geist kann sich weiterhin entspannen wenn du das entscheidest. Sehr gut!“

„Ich werde dir gleich zeigen, wie du bei vollkommen wachem und klarem Geist, mentale Entspannung erreichst.“

„IN EINEM MOMENT...werde ich dich bitten, langsam von 100 rückwärts zu zählen, um deine geistige Entspannung zu verdoppeln. Ich zeige es dir zuerst, dann tust du es wenn ich dich dazu auffordere“

100 ... 99 ... 98 ...

und wenn du einige Zahlen ausgesprochen hast, wirst du sie einfach aus deinem Geist verschwinden lassen. Beginne, es dir vorzustellen und lass es einfach zu.“

„Beginne jetzt bitte laut rückwärts zu zählen.“

(KLIENT) 100 – (HYPNOTISEUR) „verdopple die Entspannung.“

(KLIENT) 99 – (HYPNOTISEUR) „lass sie verblassen.“

(KLIENT) 98 –(HYPNOTISEUR) „schieb sie weg.“

(KLIENT) 97 –(HYPNOTISEUR) „lass sie gehen.“

*(Erinnere dich, lasse sie nicht weiter als 96 zählen)*

„Alle verschwunden? Sehr gut, geh jetzt tiefer.“

*(Frag nicht: Sind die Zahlen weg?)*

***Gehe nun zu einem reibungslosen Übergang zum Strandvertiefer oder Gleichwertigem***